


کۆمەڵەی پزیشکانی بەریتانی

ڕێبەری پزیشکی خێزانی

تەنگەنەفەسی

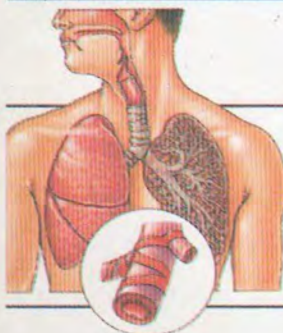



نیشانەکان



ئەزمونەکان

پشکنین




چارەسەرەکان

هاوکاریە خۆییەکان

جۆری ژیان

بسم الله الرحمن الرحيم

کۆمەڵەی پزیشکی بەریتانی

ڕێبەری پزیشکی بۆ خێزان

تەنگە نەفەسی

نوسینی:

د. جون ئایرس

وەرگێڕانی:

بەرزان أمین محمد

٢٠١٠



پێناسی کتێب

ناوی کتێب : کۆمەڵەی پزیشکی بەریتانی ڕێبەری پزیشکی بۆ خێزان " تەنگە نەفەسی"

بابەت : پزیشکی

نووسینی : د.جون تایرس

وەرگێڕانی: بەرزان آمین محمد

پیت چنین و نەخشەسازی : کۆمپیوتەری سارا

شوێنی چاپ: چوارچرا

ساڵی چاپ : (٢٠١٠)

ژمارەی سپاردن (١٥٧٥)ی وەزارەتی ڕۆشنبیری پێدراوە



نیشانەکانی

تاقیکاری یەکانی

دیاری کردنی

چارەسەرەکانی

هاوکاریە خۆییەکان

شێوازی ژیان



تەنگەنەفەسی:

ئەو زنجیرەیەی کە راستەوخۆ وەڵامی هەموو پرسیارە پزیشکی و تەندروستی یەکانت پێش کەش دەکات.

ئەم رێبەرە کورتە ڕونە و وێنەدارە ئامۆژگاری پسپۆڕان سەبارەت بە تێگەیشتنی تەنگەنەفەسی و پێکەوەژیان لەگەڵیدا.



بابەتەکانی ئەم پەڕاوە:
هۆیەکانی تەنگەنەفەسی و هاندەرەکانی

- ئامۆژگـاری دڵنیاکـەرو ئاسـانی چەسـپاندن دەربـارەی چارەسـازی حاڵەتی تەنگەنەفەسی.
- چارەسەرە تەقلیدی و تەواوکاری یەکان پێکەوە.
- ئامۆژگاری یە عەمەلی یەکان دەربارەی خواردن و شێوازی ژیان.
- حاڵەتەکانی پزیشکی و خشتە و لیست و سەردانەکان.



تەنگەنەفەسی چی یە؟

زۆرێك لە خەڵكی تەنگەنەفەسن، منداڵان یان پێگەیشتوان وەك نۆرەیەك لە تەنگەنەفسی هاوڕێ لەگەڵ ناڵە ناڵی جیا دەكەنەوە كە هەندێ جار پاش هەستان بە هەوڵێكی زۆر و هەندێ جاریش لە كاتی پشوودا ڕوودەدات، و هەندێ جار سوك و هەندێ جاری دیكەش مەترسیدارە، وە هەندێ لە هۆكارەكانی دیاری كراوە بۆ چەند نۆرەیەك وەك گیانداران و دوكەڵ و غوبار و تەم و مژ.

هەندێ كەس گومانیان وایە كە تەنگەنەفەسی asthma حاڵەتێكە دوچاری منداڵ بەتەنها دێت و هەندێكی دیكەش پێیان وایە كە ئەمە حاڵەتێكی شیاوەو لەبەر ئەوە دوچاری كەسەكان دەبێت لەهەر تەمەنێكدا بن، وە هەندێ كەس بە بێزاری یەكی لەبەرچاوی دادەنێن و ئەمەیش جگە لە چارەسەرێكی پچڕ پچڕ هیچی دیكەی پێویست نی یە، بەڵام هەندێ كەس بە گرفتێكی گەورەی دەزانن و پێیان وایە كە هەمیشە پێویستی بە چارەسەری بەردەوام هەیە. بەڵام ئایا ئەمە جێگەی بڕوایە كە هەموان لەسەر هەقین؟

ئەمانە لە ڕوانگەیەكی دیاری كراوەوە بەم شێوەیەن، لەگەڵ ئەوەی كە كۆمەڵەیەكی گەورە لە هۆكاری تایبەتی هەن كەدانانی پێناسەیەكی سادەی بۆ دەكەنە كارێكی زۆر گران

ووشەی تەنگەنەفەسی وەك دەربڕینێكی تەواو بەكار دهێنرێ بۆ پەردە پۆشە كردنی حاڵەتێك كە جیا دەكرێتەوە بە چەند دیاردەیەك لە تەنگەنەفەسی یەك كە سەرچاوە لە تەنگەلانی یەكی پچڕ پچڕی بۆری یەكانی هەناسەدان یان بۆری یەكانی هەوا لە ناو سیدا دەگرێت. هەروەها هەندێ هۆكار هەیە كە هاوكاری لە

تەنگە نەفەسی

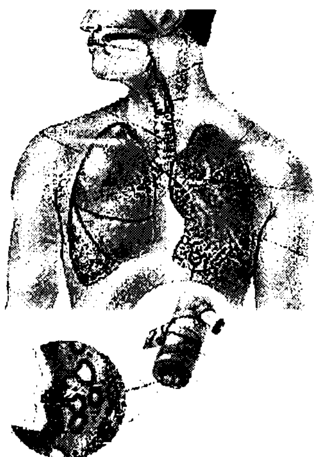
گەشەکردنی تەنگە نەفەسیدا وەك لەسەرەتای کارەکەوە و زۆر لە هۆکارەکانی دیکە کە دەبێتە مایەی ڕوودانی تۆڕەکان.
وە لەگەڵ ئەوەشدا ئەم هۆکارانە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە دەگۆڕێت.



نیشانەکانی تەنگە نەفەسی

لە نیشانەکانی تەنگەنەفەسی بڵاوی پڕ ناڵ ئەو هاوەڵ لە زۆر حاڵەتەکاندا دەکات لەگەڵ تەنگەلانی لە سنگ وگرانی لە هەناسەدانیدایەوە.

باشترین پێناسە بریتی یە لەوەی کە حاڵەتێکە لە بۆری یەکانی هەواو لە نێو سی‌یە سوتاوەکاندا دەبێت و دواتر حەساسیەتێکی زۆری دەبێت بۆ چەند هۆکارێکی دیاری کراو کە وا لە بۆری یەکانی هەوا دەکات تەسك ببنەوە و ئەمەش وا لە ڕێژەی ئەو هەوایە دەکات کە بە نێویدا تێدەپەڕێت کەم بێتەوە ئەو کەسە بە دەست تەنگە نەفەسی یان ناڵە ناڵەوە گیرۆدە بێت.



وە ئەو حاساسیەتەی کە



تەنگە نەفەسی

دوچاری بۆری یەکانی هەوا دەبێت بە دەربڕینی پزیشکی ون بونی کاریگەری لولەکەدەناسرێت وە لە نەشتەرگەری یان بیمارستانەکاندا پزیشکەکان دەستەواژەی لولە ڕاپەڕیوەکان بەکار دێنن.

لەبەر ئەوە تەنگە نەفەسی تەنها یەك نەخۆشی نی یە بەڵکو ژمارەیەکی زۆری شێوازە جیاوازەکانە و لەسەر ساویلکەیی ووشەی شێری پەنجەوە بە شێوەی نزیکردنەوە ووشەی تەنگەنەفەسی ئامـاژە بەجۆرێك لەو حاڵەتانە دەکات کە لەبەردەماندان و ئاماژەش بەو بوارە دەکات کە ڕوبەڕوومان دەبنەوە، وە لە ژێر ناونیشانێکی بڕیندا ڕوبەرێکی فراوان لە پلە بڕندەو ڕوبەرێکی فران لە هۆکارە دیاری کراوەکان و ڕوبەرێکی بەرفراوان لە ئاکامەکان دەدۆزینەوە و ئەوەی کە بەشێوەیەکی مەنتیقی لێرەدا بەرهەم دێت ئەوەیە کە هەمو کەسە دوچاربوەکانی تەنگەنەفەسی وە لولەیەك سود لە یەك شت نابینین و بەڵکو بۆ هەندێکیان ئەو شتە ڕەنگە نەشیاو بێت.

تەنگە نەفەسی حاڵەتێکی زۆر تاکڕەوی یە و پێویستە چارەسەری درێژ خایەن بێت لەسەر پێوەری تاکە کەس و ئەمەش بەهۆی جۆراوجۆری و فرە ڕەگەزی هۆکارە پەنهانی یەکانی پشەوەی هەمو حاڵەتێکی تەنگەنەفەسی.



خاڵە سەرەکی یەکان

* بەسەرنجدان بۆزۆری ئەو هۆکارانەی کە دەبنە مایەی تەنگەنەفەسی و چەند جۆری پەسەند کرانەکانی بۆری هەوا لە لەشدا ئەوا ئاسان نی یە بە شێوەیەکی ئاسان پێناسەی تەنگە نەفەسی بکرێت.

* تەنگە نەفەسی تەنها یەك نەخۆشی نی یە وە لە سەرساویلکەی وشەی شێرپەنجە تەنگەنەفەسی کۆمەڵەیەکی گەورە لە شێوازە جیاوازەکان دادەپۆشێ.

ماوەی بڵاو بونەوەی تەنگە نەفەسی چەندە ؟



هەڵێن جاینی لە وەڵامی ئەم پرسیارەدا دەڵێ: بریتی یە لە ببڵاو بونەوەیەکی بەرفراوان و قەبڵاندنە نوێ یەکانیش ئاماژە بۆ ڕێژەی ٢٠٪ی منالان دەکەن لە تەمەنی قوتابخانە سەرەتایی یەکان و نزیکەی ٦-٧ ٪ی دانیشتوانی بەریتانیا بەدەست تەنگەنەفەسی یەوە دەناڵێنن.

تەنگە نەفەسی حاڵەتێکی زۆر بڵاوە لەلای گەلانی ڕۆژ ئاوا بە جۆرێ کە زیاتر لە ٣ ملیۆن کەس لە ئینگلتەراو وێلز دوچاری بوون وە لەە نێو منالاندا ژمارەی حاڵەتە دوچاربوەکان لە نێوان کوڕاندا و وهێندەی نێو کیژانە بەڵام لە پێگەیشتواندا ئەم نەخۆشی یە لە نێو ئافرەتاندا زۆر زیاترە وەك ئەوەی لە نێو لاواندا هەیە.



تەنگە نەفەسی لە منالاَندا

ڕەنگە تەنگە نەفەسی لای منالْ لە زۆرببونی بەردەوامدا بێت واش پێشبینی دەکرێت ٢٠٪ی منالاَن لە تەمەنی خوێندندا بە دەست دیاردەکانی تەنگەنەفەسی یەوە دەناڵێنن.

ئایا تەنگە نەفەسی لەزۆر بونەوە وەرگیراوە

حاڵەتەکانی تەنگەنەفەسی لەم دو دەیەی دوایدا ڕوی لەزۆر بوون کرد ئەویش بە سەرنجدان لەو پێوەرەی کە لێ یەوە دەڕوانیت بۆ دیاری کردنی تەنگە نەفەسی، بۆ نمونە، ژمارەی ئەو نەخۆشانەی کە ڕاوێژ بە پزیشکەکانیان دەکەن بە هۆی تەنگە نەفەسی یەوە بە تایبەتی لەە ڕیزی منالاَندا (٥) هێندەیە لەچاو ساڵانی نیوەی حەفتاکان و سەرەتای نەوەدەکانی سەدەی بیستەم، هەروەها زۆربونێکی دیکە لە چونە نێو نەخۆشخانەکان و لەسەرەتای شنەوەدەکاندا ڕویدا بە تایبەتی لە ڕیزی منالاَن، ئەمەش ڕەنگە پەنا بردنی کەس و کارەکان بۆ ڕاوێژی پزیشکی پێچەوانە بکاتەوە لە پێناو منداڵەکانیان و زۆری ئەو کارانەی کە بۆ خۆیان دەیکەن، لەگەڵ بوونی چەندین هۆکاری دیکە لانی کەم تۆ ڕۆڵێکی دیکە لێرەدا بەدی دەکرێت، بەلاَم ئەوەی کە جێگای خۆش حاڵی یە ئەوەیە کە ئەم زۆربونە لە سەرەتای نەوەدەکاندا وەستاو لەو کاتەوە مانەوە لە نێو نەخۆشخانەکاندا کەمی کردووە.



بۆچی حاڵەتەکانی تەنگە نەفەسی پتر بووە؟

لەبەر ئەوەی کە هەندێ لەم زۆربونە دەگەڕێتەوە بۆ ئوەی کە ژمارەیەك لە پزیشکان ئەمڕۆ ووشەی تەنگە نەفەسی بەکار دێنن لە بری ئەوەی کە لە ڕابردودا دەستەواژەی سوتانەوەی بۆری یەکان و ناڵە ناڵیان بەکار دەهێنا، بەڵام ئەمە ناکرێ کە ڕاڤەی بەشێکی ئەم زۆربونە بکات وە ئەم پتر بونە دەگەڕێتەوە بۆ دوچار بوونی بۆ ئەو بۆنە خۆش و تەنینەوەی ڤایرۆسانەی کە لەماڵدا هەن سەرباری بونی چەند لایەنێکی هاوچەرخی ژیان. وەتەنانەت دەگەڕێتەوە بۆ چارەسەرە بەکارهاتوەکانی تەنگە نەفەسی جگە لەوەی کە بەڵگەکان ئاماژە بە بەرپرسیارێتی یەکێك لەم هۆکارانە بەتەنهایی یەکی زۆر دیاری کراو دەکەن، وە لە ڕاستیدا ئەم پتر بونە لە ڕەفتی ئەم هۆکارانەوە سەرچاوە دەگرێ لەگەڵ ئاماژە کردن بۆ ئەو بۆنە خۆشانەی کە هۆکاری گرنگن.

ئەو کۆچانەیکە لە تەنگە نەفەسی یەوە سەرچاوە دەگرن لە باسی بەختدا، ئەو کۆچانەی کە لە تەنگە نەفەسی یەوە سەرچاوە دەگرن کارێکی دیار نین وە لە نیوەی شەستەکانی سەدەی ڕابردوودا نەخۆشی یەکی ماوە کورت لەو مردنانە سەرچاوەی گرت کە لە تەنگە نەفەسی یەوە هاتە کایەوە هەندێ کەس پێیان وابوو کە ئەمە لە کاریگەری ژەهراوی یەکێك لە کەپوەکانی تەنگە نەفەسی فرۆشراوە لەو کاتەوە سەرچاوەی گرتوە و ئەم ڕاڤەیە بۆتە شوێنی مشت و مڕ بە درێژایی ساڵان و هەندێ هۆکاری دیکەش ڕۆڵی گرنگی خۆی لەو کێشەیەدا هەبووە وە ئەگەری ئەوە ناکرێ کە ڕۆژێ لە ڕۆژان تەواوی ئەو چیرۆکە بزانین کە دەوری ئەم ڕوداوەی داوە.

لە ڕاستیدا زۆربەی ئەو مردوانەیکە تەنگە نەفەسی بۆتە هۆیان سەرچاوە لە نەبونی چارەسەری نەخۆشەکانەوە بە شێوەیەکی تەواو دەگرن وە دەرکەوتوە کە سێ یەکی مردوەکان لە تەنگە نەفەسیدا بە پێ ی توانا بە هۆی چارەسەری گونجاوەوە بووە و ئەمەش کە بەم دوایی یانە تۆمار کرا بەرز بونەوەیەکی کەم بوو لە ژمارەی ئەو مردنانەی کە سەرچاوە لە تەنگەنەفەسی یەوە دەگرن لە لای ئەو نەخۆشانەی کە تەمەنیان لەسەری ٥٠ ساڵی یەوەیە، جگە لەمەش ئەم بەرزبونەوەیە لە نەوەدەکاندا وەستاوە. بۆیە هۆی ئەم بەرز بونەوەیە ڕون نی یە، تەنانەت جیاوازی لە نێوان تەنگە نەفەسی و سوتانەدرێژخایەنەکانی بۆری هەناسەدان لەلای نەخۆشە بەساڵاچووەکان زۆر کات دژوارە و هەر ئەمەشە کە دەبێتە هۆی گۆڕانی لە ڕێگەی دەست نیشان کردنیدا.

جیاوازی شوێنی جوگرافی



زۆر شوێنی دیار لە ئینگلترا هەن کە چونە بیمارستان و ڕاوێژ کردن بە پزیشك بە هۆی تەنگە نەفەسی یەوە تیایاندا زۆر زۆرەو هەندێ ناوچەی دیکەش هەن کە حاڵەتی دوچار بون بە تەنگە نەفەسی کەم بەخۆیەوە بەوی دەکات،جگە لەوەی کە ئەم جیاوازی یە زۆر بە کەمی دەمێنێتەوە و هیچ شێوازێکی جوگرافی ڕون

بەرجەستە ناکات، بە پێچەوانەی حاڵەتەکانی سوتانەوەی تیژی ئەو بۆری یانەی کە بەرزترین ڕێژەیان لە باکوردا بۆ تۆمار دەکەن و ئەم ڕێژەیەش لەباشوردا کەم دەکاتەوە.

جیاوازی یەکان لە نێودەوڵەتێکدا زۆر کەمن بەڵام زۆریش گەورەن لەدابەش کردنی تەنگە نەفەسیدا لە ناوچە جیاوازەکانی جیهان، تەنگە نەفەسی تا ڕادەیەك لای ئەسکیمۆ و ئەو ڕەش پێستانە وانی یە کە لەناوچە گوند نشینەکاندا دەژین، لە کاتێکدا ڕێژەی ٥٠٪ ی دانیشتوانی دورگەکانی کارۆلینی ڕۆژئاوا دوچارن بە تەنگە نەفەسی ٣\٤ ی منالانیشیان بەهەمان شێوەن لە نێوان ئەم دو ئاستەدا گەلانی ڕۆژئاوایی و گەلانی بەریتانیاو ولاتە ئەوروپی ی یەکانی دیکەی وەك ئوسترالیا و نیوز لەندە بەدی دەکەین کە تاڕادەیەك هەمویان هەمان ڕێژە لە تەنگە نەفەسی بەخۆیانەوە بەدی دەکەن، وە ئەوەی کە مایەی بایەخ پێدانە ئەوەیە کە ئەو ناوچانەی کەمتر حاڵەتی تەنگە نەفەسی یان تێدا دەبینرێ ئەو جێگایانەن کە لە بار نین بۆ خورکی تەپ و تۆزی نێو ماڵی ئەوگەلانەی کە تەنگە نەفەسی ناناسن ڕەنگ بێ کە تەنگە نەفەسی لە زۆربەی ولاتان لە زۆربوندا بێت ئەوە نەبێ کە لە هەندێ شوێنی دونیادا بە دەگمەن ماوەتەوە بۆ نمونە، تەنگە نەفەسی لە نێو گەلی ئەسکیمۆی ئەمریکای باکوردا زۆر دەگمەنە، ڕەنگە لەبەر ئەوەی کە ژینگە سەخت و دژوارەکەیان لە بار نەبێت بۆ خورکی تەپ و تۆزی ماڵ.



خاڵە سەرەکی یەکان

* بە تەنها لە ئینگلتەراو وێڵز زیاتر لە سێ ملیۆن کەس بەدەست تەنگە نەفەسی یەوە دەناڵێنن.
* کوڕان زۆرتر لە کیژان دوچاری تەنگە نەفەسی دەبن بەڵام حاڵەتی زۆر بڵاو بە نیسبەیەکی کەم، لە ئافرەتاندا زۆر ترە لەوەی کە لە پیاواندا هەیە.

هۆیەکانی تەنگە نەفەسی و پاڵنەرەکانی

زۆربەی خەڵکی ئەوەدەزانن کە تەنگە نەفەسی ڕەنگە دوچاری چەند تاکێك بێت لە خێزانێکدا، دەبێ گومان پێکهاتەیەکی بۆماوەیی بۆ ئەم حاڵەتە هەیە بە تایبەتی لە تەنگە نەفەسی بۆ نەخۆشی (یان دەرەکی) وە هۆکاری بۆماوەیی زۆر کەمتر کاریگەر دەبێت لای ئەو نەخۆشانەی کە تەنگە نەفەسی لە بۆنی خۆشەوە (تەنگە نەفەسی ناوەکی) سەرچاوە ناگرێت.





تەنگە نەفەسی چۆن دەست پێ دەكات؟

شیاوی بۆ دوچار بوون بە تەنگە نەفەسی شتێكی ڕەها نی یە، ئەوە شتێكی پۆ ماوەیی نی یە وەك ڕەنگی چاو یان گروپەكانی خوێن، وە دەكرێ كە نەخۆش دوچاری تەنگە نەفەسی یەكی ترسناك بێت و خوای گەورە چەندین منالێكی پێ ببەخشێ كە بەو شێوەیە نەبن... لەبەر ئەوە ڕۆڵی هۆكارە ژینگەیی یەكان (وەك بۆنی خۆش و دوچار بوون بە دوكەڵ كێش خراپ)

لە زۆر ترین بایەخەكانن لە دەركەوتنی تەنگەنەفەسی و تەشەنەكردنیدا ئەوە نەبێ كە ئاشكرایە تۆڕی تەنگە نەفەسی پێویستی بە خاكێكی لەبارە هەتا پێ بگات.

گرفتی خێزان

تەنگە نەفەسی ئارەزو دەكات (بە تایبەتی كاتێك لە بۆنی خۆشەوە سەرچاوە دەگرێ) بۆ دەركەوتنی لەچەند كەسێكی یەك خێزان دا

خوركی تەپ و تۆزی

ماڵەوەو هۆكارەكانی دیكە



لەسەر ئەم پانتایی یەدا دەكرێ كە چەند هۆكارێكی بەرپرس هەبن سەبارەت بەە دەركەوتنی دیاردەكانی تەنگە نەفسی بۆ یەكەمین جار، بۆ نمونە، تەنگە نەفەسی، ی

تەنگە نەفەسی

پێگەیشتوان لە زۆر حاڵەتدا لەسەر کاریگەری پەتایەك یان تەنینەوەی ڤایرۆسی دەست بەدەرکەوتن دەکات، هەروەهادەکرێ کە دوچار بون بۆ هاندان لە شوێنی کاردا هۆکاری تەواو بێت بۆ دەرکەوتنی تەنگە نەفەسی یەکە.

وە ئەوە نەبێ کە گرنگترین هۆکارەکان:

لە بەپەلە دەرکەوتنی تەنگە نەفەسی دا بە تایبەتی لەمناڵاندا بریتی یە لەدەرکەوتنی خورکی تەپ و تۆزی ماڵەکی ئەم جانەوەرە بچوکە زیندوەیکە قەبارەکەی هێندەی سەری دەمبوسێ نابێ لە نێو ڕاخەرو فەرش و ئەو یاری یانەدا دەژی کە بەجوانی دەورە دراون وە ژمارەیان دەگاتە ٢ ملیۆن خورکە لە هەر فەرشێکدا.

کاتێ کە کەسێکی شایستە بە تەنگە نەفەسی ڕووبەڕوی ئەو پرۆتینە دەبێتەوە کە لە تۆپە چاڵ چاڵی یکانی خورکی تەپ و تۆزی ، لە کێدا بۆ ماوەیەکی دیاری کراو هەن، ئەوا شانەکانی جەستە سپی یەکەی بەو مادە نامۆیە حەساس دەبن و لەگەڵ هەناسە وەرگرتنی پرۆتینەکەدا کارلێك لەناو پۆشی لولە قامیشی یەکاندا ڕوو دەدات و ئەمەش دەبێتە هۆی سوتانەوەی ڕێژەرە هەوایی یەکان پاشان سوتانەوەی ناوپۆشەکەش دەکاتە فاکتەرێك و دواتر هەر دوچار بونێکی دیکە ئەگەر چی بۆ خورکی تەپ وتۆزی ماڵەکی وە یان هەر بۆریی یەکان و دەرکەوتنی دیاردەی تەنگە نەفەسی.

وە هەندێ شتی دیکەش هەن کە دەکرێ هۆکاری یاریدەدەر بن لە دەربەڕینی تەنگە نەفەسی، جگەرە کێشانی دایکان لە کاتی سکپڕیدا و دوچار بونی خراپ بەدوکەڵی جگەرە لە مناڵیدا هاوکاری دەرکەوتنی تەنگە نەفەسی دەکەن لە هەندێ حاڵەتدا.



خورکی تەپ و تۆزی ماڵەوە



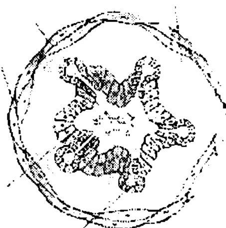
چاك و چۆڵی ئەم خوورکە (گەورەیی یەکەی ٥٠٠ هێندەیە) کە لە نێو فەرش و ڕاخەرەکاندا و لە نێو پارچەکانی دیکەدا دەژی دەکرێ بێتە هۆی دەرکەوتنی تەنگە نەفەسی.

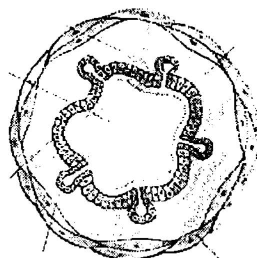
دەرکەوتنی تەنگە نەفەسی

* بۆماوەیی
* جگەرە کێشانی دایك لەکاتی سك پڕیدا
* جگەرە کێشانی خراپ لە منالّیدا
* بۆنەکان (بەتایبەتی خورکی تەپ و تۆزی ماڵەکی)
* پەتاو تەنینەوەی ڤایرۆس
* دووچاربوون بە هۆکاری توش بوون لە شوێنی کاردا



سوتانەوەی ڕێڕەوە هەوایی یەکان





کەواتە تەنگە نەفەسی لەو سوتانەوە بەرهەم دێت کە وا دەکات ڕێڕەوە هەوایی یەکان زیاتر فاکتەر بن، سوتانەوەش بریتی یە لە هەوڵێگی لەش بۆ وەڵامدانەوە لەگەڵ کۆمەڵێك لە هێرشەکان، ئێمە ئەمە لە زۆرێك لە نەخۆشی یەکان بەدی دەکەین وەك سوتانەوەی جومگەکان و قوڵۆن و پێست و گرفت لای نەخۆشەکان کاتێك دەردەکەوێ کە ئەم سوتانەوەیە ناڕەوێتەوەو درێژخایەن دەبێت هەر وەك ئەوەی کە لە تەنگە نەفەسیدا دەرردەکەوێ.

چینیچکی پارێزەری تەنگ ناو پۆش دەبێت کە پێ دەوترێ کڵمی یان لەبیرکراو، ڕێڕەوی هەوایی سروشتی، ئەم چینە لە چەندین جۆرێکی جیاواز لە شانە پێك دێن کە هەر یەکەیان پابەندن بە کارێکی جیاوازەوە، هەندێکیان کڵم بەرهەم دێنن کە هاوکاری یەکدی دەکەن لە دەرهێنانی کڵم لە ڕێڕەوی هەوایی بە پاڵنەری جیابوە سەرکەوتوەکان بە ناو بۆری یەکاندا بە هۆیجوڵەی پەنجە پێ گەیشتوە بچوکەکان کە بە برژانگ ناسراوە لەسەر ئەم شانانەوەیە. وە ئەم برژانگە هەندێ بنەمای سەرەتاین کە دوکەڵی جگەرە باڵ دەنێ بەسەریاندا، وە ئەو شتە کە وریا دەبێتت لە پتر بوونی کڵمە کەدا چونکە هەمیشە دوکەڵ دەبێتە هۆی سوتان وە

ئەمـەش بریتـی یـە لـە هۆیـەك بـۆ ئـەوەی کـە جگـەرە کێشەکان بەڵغەمیان بە کۆلین لێ بێتـە درێ، هـەروەها لای هەنـدێ لـە دووچار بـوانی تەنگـە نەفەسـی کۆکـەی زۆر ڕوودەدات، وە ئەمـەش شـتێکی کت و پڕ ی نی یە پاش ئەوەی کە بینیمان تەنگەنەفەسی بریتـی لـە حاڵەتێکی سوتانەوە.

لـە ژێـر ئـەو کلّمـەدا چینێکی دیکـە درێـژ دەبێتـەوە(لـە ژێـر ئـەو کلّمە)دا لەسەر چینێکی دەماری لولـەی، دەکـەم دەکـات لـە حاڵـەتی تەنگە نەفەسیدا کاتێ کە نەخۆش هەناسە هەڵدەمژێ وەك ئەو تەپ و تۆزەی کە لە گژوگیاوە دەردەچێت.

وە سێ کاری جیا هـەن کە دەبنـە مایـەی تەنگـە لانـی ڕێڕەوەکـانی هەواو دژواری لـە هەناسـەدانی هـاورێ لەگـەڵ ناڵـە ناڵـدا. یەکـەمیان چـینی ناوەنـدی لـە ڕێـڕەوە هـەوایی یەکـە (لـە ژێـر کلّمەکـەدا) دە ئاوسـێ، وە دەمیـان ڕژێنێکـی کلّمـی بەرێژەیـەکی زۆر گـەورە لـە جیابوەکان (کە پێویستە بۆ کردنـەوەی ڕێڕەوی هـەواڵی بە کۆکین دەریـان بهێنـێ) بەرهـەم دێـت، سـێ یەمیانـدەمارە نـەرم و لوسـەکان کـەم دەبنـەوە بـە هـۆی دەرچـونی چـەند مادەیـەك لـە شـانەی گرگرتوەوە.

وە ئاکامی ئەم سێ کاریگەری یەش بریتـی یـە لـە تەسـك بونـەوەی ڕێـڕەوە هـەوایی یـەکان کـە چـونە ژورەوەو هاتنـە دەرەوەی هـەوا دژوار دەکات و ئەمەش دەبێتە هۆی تەنگـە نەفەسـی هـاوڕێ بەناڵـە نـاڵ و ویـزە ویـز وە چـەندین شـێواز لـە چارەسـەری ئـەم نەخۆشـی یەدا پەرەی سەندوە کە دەکرێ هێرش کردنـی تـەواوی هۆکارەکـان تەسك کردنەوەی ڕێڕەوی هەوایی بێت لـە تەنگـە نەفەسیدا دەکـرێ

دیاردە بێ بونی هۆیەکی ڕوون و لەبەرچاو ڕوبدات یان لە دوچار بونێکی ڕوون بۆ هۆکاری هاندەری ناسراو وەك تەپو تۆزێك کەه هاوین لەه گژوگیا بەرز دەبێتەوە، هەروەها تەنگەلانی ڕێژەوە هەوایی یەکان دەکرێ کە لەگەڵ باش بونی دیاردەکاندا نەمیچنن ئەویش بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی وە یان بەهۆی بەکارهێنانی دەرمانێکی شانەوە.

ئەم سیفەتی گۆڕانە بریتی یە لەوەی کە تەنگە نەفەسی زیاتر لە هەر شتێکی دیکە جیا دەکاتەوە وە ئێمە سود لەم سیفەتە وەر دەگرین لەکاتی هەستان بە دیاری کردن ودەست نیشان کردنیداو لە کاتی داهێنانی چەند ڕێگەیەك بۆ هێشتنەوەی تەنگە نەفەسی یەکە لە ژێر چاودێریدا.

جگەرە کێشانی خراپ

دوچاربوە بەدوکەڵی کەسانی دیکە هۆکاری یاریدەدەرن لە تەنگە نەفەسی لای منالان و جگەرە کێشان لەکاتی سك پریدا منال ئامادە دەکات بۆ دوچار بوون بە تەنگە نەفەسی

حاڵەتی پزشکی یەکان

گەر تۆ بەدەست تەنگەنەفسی یەوە بناڵێنی ئەوا هەست دەکەیت کە ژمارەیەك لە هۆکارەکان لە نۆرەی تەنگە نەفەسی یەوە دەردەچن.

حالەتی پزیشکی یەکەم:

تەنگە نەفەسی لای منداڵ

جۆن تەمەنی ٧ ساڵانە و دایکی تێبینی ئەوە
کوڕەکەی بەدەست تایەکی زۆرەوە دەناڵێنێ، ئەو لە کاتی
و یاریکردندا لەباخچەکەیاندا دەکۆکێ، دایکی جۆن
ئەو پزیشکە گشتی یەی کە هەندێ دژە تەنی بۆ دیاری
هیچ ئاکامێکی بەدەستەوە نەدا لە سێ بۆنەی
دیاردەکان درێژەیان کێشاو هیچیش دەرنەکەو
نەفەسیش کاتێ وەدەردەکەوێ کە ناڵە ناڵ و ویزە وی
کاتی ماندو بونی ژەمێکی وەرزشیدا لە قوتابخا
دەمەوانەیەکی گەورەی بۆ جۆن نوسیو ە کە لەکاتی
نیشانەکاندا بەکاری دەهێنا، وە لەو کاتی دەرکەوتنی ن
بەکاری دەهێنا، وە لەو کاتەوە ئەو لە دۆخێکی تە
باشدایەو توانای یاری کردنی هەیە بێ ئەوەی دوچار
نەفەسی بێت.

حاڵەتی پزیشکی دووەم

بۆ نەخۆشی کە لە جوانی یەوە سەرچاوەدەگرێ

کارۆتین ئافرەتێکی تەمەن ٢٧ ساڵانە، بە دەست تەنگە نە
یەکی درێژ خایەنەوە دەناڵێنێ و پێش دومانگ لەمەو بەر ب
گەورە بوونی دیاردەکانی ئەو نەخۆشی یەوە ڕەوانەی
پزیشکی سنگ کرا، ئەو ژمارەیەکی زۆر لەو هاندەرە
نەخۆشانەی بۆ ئەو حاڵەتەی تەنگە نەفەسی یەی دیاری کرد کە

دەسـتیەوەدەینالاند لەوانـە دەنکۆڵـەی دەرپـەڕیوی گـژوگیا و درەختەکان و ژمارەیەك لەو گیاندارانەی کە جوانن وەك بەشێکیش لە هەڵسەنگاندنی حاڵەتەکەی، پزیشکەکەی لەحاڵەتێکدا سەردانی کردو ١٤ پشیلە پێشوازیان لێ کرد، ئەمەش ئەوەیا نیشان دەدات کە کارۆلین پەروەردەیان دەکات و ڕوبەڕویان دەبێتەوە و ئەمەش کارێکە پزیشکە گشتی یەکەی پێ ی نەزانیوە

کـارۆلین کـارلێکێکی پێـستی بـەهێزی نیـشاندا دژی جـوانی ئـەو پشیلانە لەکاتی ئەنجامدانی تاقیکردنەوە شیاوەکەیدا بەڵام نکوڵی لەوە کرد کە خۆ ئالانی پشیلە کان و یاری لەگەڵ کردنیان باری تەندروستی بەرەو خراپ بەرن ڕوون و ئاشکرایە کە پشیلە کان هۆی سەرەکین بۆ ئەو حاڵەتی تەنگە نەفەسی یەی کە کارۆلین بەدەستەوە دەناڵێنێ، وە ئەم گیاندارانە وای لێ دەکەن کە هەمیشە بە شێوەیەکی بەردەوام ڕوبەڕوی بۆ نخۆشی بێتەوە و ئەمەش هۆی دوچار بونیەتی بە تەنگە نەفەسی یەکی گەڕاوەو درێژ خایەن و بەردەوام، ئەو قایل نەبوو پشیلەکانی لێ دوربخەنەوە چونکە ئەوان نزیکترین هاوڕێی ئەو بوون بۆیە پێویستە بگەینە هاوسەنگی یەك لە نێوان ئەو تەنگە نەفەسی یە کە بەهۆی بۆ نەخۆشەکان و ئەو سودانەش کە لێوەی دەست دەکەون لە مانەوەی کارۆلین لەگەڵ هاوڕێ و دۆستەکانیدا.



هاوڕێیانی خاوەن جوانی



دەرکەوت کە پشیلەکانی کارۆلین هۆی سەرەکی ئەو تەنگە نەفەسی یەن کە ئەو دوچاری دەبێت ئەو بەدەست بۆنخۆشی بۆ جوانیان و ژاوەژاو dender دەناڵێنیّ کە هەمیشە پێشنیاری دەکات.

حاڵەتی پزیشکی سێیەم

بۆنەخۆشی کە لە بۆنەوە سەرچاوەدەگریّ



حۆرجینا ماوەی ٢٢ ساڵ لە بەشی ئامادەکاری جوانکاری لە گەنجینەی گەورەکانی ناوچەکەیدا کاریکرد، پاشان لە پایزی یەکێك لەو ساڵانەدا دوچاری تەنینەوەی ڤایرۆسی هات، ئەو تەنگە نەفەسی یەی لێ دەررکەوت کە هەر لە سەرەتاوە بە ئاسانی و چەند دەزگایەکی گەورە لە جۆرجینا دەرکەوتن بە تایبەتی بە شانەوە دەرکەوت کە تاکە هاندەری سەرەکی بۆنەکانە ئەو لە بەکار هێنانی بۆن وەستاو بەڵام پاش باشبونێکی کەم لەسەرەتاوە و دیاردەکانی پەیوەست بوون بە شێوەی ڕونی بەڕوبەڕوبونەوەی بۆنەکان لەفرۆشگاکەدا، لە کۆتایدا ناچار بوو لە پشەکەی دور بکەوێتەوە (کە تەمەنی ٥٨ ساڵ بوو) دواتر بە شێوەیەکی زۆر لەبەر چاو تەندوستی ڕوی لەباشی کرد .

- هەستی جۆرجینا بۆ بۆنەکان پاش چەند ساڵێك لە پەیوەندی کردن بە کارەکەیەوە لە بەشی ئامادە کردنی جوانکاری دەستی پێ کرد، بەڵام پاش ئەوەی هەستی بەمە کرد توانای بەرگە گرتنی بۆنی نەماوە بە ناچاری وازی لە کارەکەی هێنا.

حاڵەتی پزیشکی چوارەم

پیس بوونی زەپۆش

دیڤید لاوێکی تەمەن ٢٠ ساڵانە و بەدەست تەنگە نەفەسیەکی سامناکەوە دەناڵێنێ هەندێ دژواری لە زاڵبون بەسەر ئەو تەنگە نەفەسی یەدا لە پایزێکدا بەدی کرد، دەرمانەکانی هەڵ مژینی زۆرتر بوون و پزیشکە گشتی یەکەشی دوکۆمەڵە لە ژەمەکانی حەبی شێ و بیری بۆ نوسی، لەگەڵ نزیك بونەوەی وادەی کۆتایی ساڵ، لانی کەم تەندروستی ڕوی لە هێور بونەوەیەکی کەم کرد کاتێ کە شاری برمنگهام دوچاری پیس بوونی هەوای زەپۆش بویەوە کە ماوەی ٥ ڕۆژی خایاند و گەیشتە ئاست لوتکەکان لەسەری ساڵدا و لەگەڵ هاتنی ئەو ڕۆژەدا حاڵەتی تەنگە نەفەسی لای دیڤید زۆر خراپ بوو ئەگەر ئەو زیاتر سەرگەرمی خواردنی حەبی سێتی سبیر و زیاتر بەکارهێنانی دەرمانی هەڵمژین بوو بەڵام دوچاربوو کە بۆ ماوەیەك لە نەخۆشخانە بمێنێتەوە.



هۆکارە سەرەکی یەکانی هاندەر بۆ تەنگە نەفەسی



ڕاهێنانی وەرزشی

لای کەسێکی دوچار بە تەنگە نەفەسی، ڕەنگە هەریەکە لەم هاندەرانە ببێتە مایەی نویێ بونەوەی تەنگە نەفەسی وە بە خێرایی مرۆڤ ئەو هۆکارانە جیا دەکاتەوە کاری تێدەکەن

ڕاهێنانی وەرزشی هاندەرێکی زۆر ڕوونە لای منداڵ، ڕەنگە لە زۆربەی حاڵەتەکاندا تاکە هۆکار ببێت بۆ دەرکەوتنی دیاردەکانی تەنگە نەفەسی، گرفتیش ئەوەیە کە دژواری هەناسەدان (تەنگە نەفەسی) لە کاتی ماندوبوندا لە زۆربەی کاتەکاندا دەبێتە مایەی لەدەست دانی تواناکان لە بری تەنگە نەفەسی.

هەر لەم کاتەدا قوتابی قوتابخانە هەست دەکات توانای تەواوی نی یە تالە هیلی هێرش بەری تۆپی پێدا یاری بکات (ئەمەش وامان لێ دەکات کە لە مەترسی دامەزراندنی کۆمەڵەیەکی زۆر گەورە دابین لە گۆڵچی یە دوچار بوەکانی تەنگە نەفەسی!)



بۆنەکان

دەرکەوتنی (دەنکۆڵەکانی کوتان) ئەو هاندەرەیە کە بە شێوەیەکی زۆر باش دەکرێ جیا بکرێتەوە بەڵام ئاژەڵەکان بە تایبەتی پشیلەو ئەسپ و هاو شێوەکانی هۆکاری سەرەکی تەنگە نەفەسین وە دوچاری بونی ماوە درێژ دەبێتە هۆی دیاردە زۆر بەردەوامەکان، وە ئێمەش گرنگی ئەم ئاژەڵانە لەماوە خافڵگیر دەکەین، وە کاتێ کە نەخۆش بانگەشەی ئەوە دەکات کە توانای ئەوەی هەیە بە سۆز بێت لەگەڵ پشیلەو بەبێ دوچار بون بەو نەخۆشی یە هەست بەوە ناکات کە دوچار بونی ماوە درێژ دەبێتە هۆی نیشانە درێژ خایەنەکان.

دوکەڵ و تەپ و تۆزو بۆنەکان

دوکەڵی جگەرە هۆکارێکی بەهێزە بۆ زۆرێك لە نەخۆشەکان، هەروەها ئەم حاڵەتە بەهەمان شێوەیە بۆ ئەو شوێنانەی کە تەپ و تۆزیان زۆرە، کە وەك هاندەرێك وایە، وە ڕەنگە بۆنەکانی وەك عەترو قۆلۆنیای پاش سەرتاشین هاندە بن بۆ ئەو کەسە دیارانە بەڵام ئەم حاڵەتە زۆر دیار نی یە.

وە ئەوەی کە پێویستە فەرز بکرێت ئەوەیە کە ئەم حاڵەتە بریتی یە لەکار لێکی هاندەر لەگەڵ مادە کیمیاوی یەکان و باشترین



چارەسەرە بۆی لە دور خستنەوەی ئەم بۆنانە ئەگەر بکرێت، لەگەڵ ئەوەی کە ئاکامەکانی مەترسیدار دەبێت.

هۆکارە سەرەکی هاندەرەکانی تەنگە نەفەسی

پەتاو ڤایرۆسەکان



حاڵەتـەکانی تەنینـەوەی ڤایرۆسـی لـە زۆر تـرین هۆکارەکـانی دیـاری تەنگـــە نەفەســـین لـــە هـــەموو تەمەنەکانــدا وە دژە تەنــە زینــدوە کاریگەرەکان لە تەنها لە چارەسەری تەنینـــەوەی میکرۆبـــی کـــە زۆر دەگمـەنن لـە حاڵەتـەکانی تەنگـە نەفەسیدا، هـەروەها ڤایرۆسـەکان کاریگەریان بۆ سەر ئەو دژ تەنانە نابێت کە تاڕادەیەك جێگەیان نی یە لە چارە سـەری تەنگـە نەفەسیدا بەڵام لەگـەڵ ئەوەشـدا بـەکار دێ بـۆ تەنگـە نەفەسی زۆر گەورە.



هەڵچون و ماتەمینی

زۆرێـك لـە منـداڵان لـە ئاهەنگـەکانی جـەژنی لـەدایك بونیانـدا دوچاری نـاڵین دێـن و ئەمـــەش کۆبونەوەکـە دەخاتـە خرۆشـان و مانـدو بـوون و تەنگـە نەفەسـی زۆر ڕون و ئاشـکرا وە ساڵانێکی دورو درێـژ تەنگـە نەفەسـی وەك حاڵـەتێکی دەمارگیری

دانی پێدا دەنرا بەڵام ئەمڕۆ زۆر بە ئاشکرا دیارە کە هۆکاری هەڵچون تەنها هاندەرن بۆ تەنگە نەفەسی نەك لە هۆکارەکانی نن خرۆشان و دڵتەنگی و ماتەمینی ئەمانە هەموویان دەکرێ هاندەری نوێ بونەوەی تەنگە نەفەسی بن، نەخۆشەکان بە زرۆی لەکاتی ئامادەبونیان لە پرسەو بۆنە ماتەمینی یەکاندا دوچاری تەنگە نەفەسی دەبن.



کەش و پیس بوونی ژینگە

زۆرێك لەدوچار بوانی تەنگە نەفەسی ئەوەدەزانن کە کەش کاریگەری دەبێت لەسەریان بەڵام هیچ شێوازێکی یەگرتو نی‌یە بۆ هەموو حاڵەتەکان هەندێکیان کەشی سارد لە کەشی گەرم بەباشتر دەزانن و هەندیکی دیکە ئاو هەواری گەرم و وشك بە باشتر دەزانن، وە نەخۆش باشتر دەزانێ کە چی شیاوە بۆی و هەمیشە ڕەفتاری چارەسەرەکانی خۆی ڕێك دەخات.

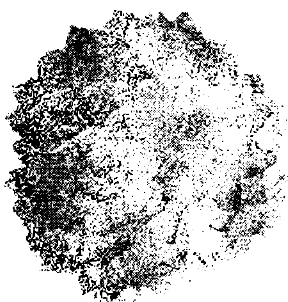
وە چەسپاوە کە ماوەکانی بەرز بونەوەی پیس بونی ژینگە دەبێتە هۆی نوێ کردنەوەی تەنگە نەفەسی و بەتایبەتی لای ئەو نەخۆشانەی کە بە شێوەیەکی سامناك بەدەست تەنگە نەفەسی یەوە دەناڵێنن، وە ئەمەش لەمادەکانی بوونی ئۆزن لە هاویندا و لە کاتی بەرز بونەوەی پیس بوونی ژینگە لە زستان بەڵام هیچ بەڵگەیەك نی یە لەسەر ئەوەی کە ڕوو بەڕو بونەوەی پیس بوونی



ژینگە لە ئاستەکانی ئێستایدا کەسێکی نادوچار بوو بە تەنگە نەفەسی بگوێزرێتەوە بۆ نەخۆشێکی تەنگە نەفەسی.

حاڵەتی پزیشکی پێنجەم:

حەساسیەت بۆ دەرچوون



لە هاوینی یەکێك لە ساڵەکاندا گەردەلولێکی سامناك و کوشندە، دای لە باشوری بەریتانیا کە لە ناوچەی ساوتهابتۆنەوە بەردی شاری لەندەن دەرچوو بوو وە تێپەڕیبو بە ئاڕاستەی باکور بەرەو ڕۆژهەلاتی ئەنگلیا. وە لەم ماوەیەدا سەدان نەخۆش پەنایان برد بۆ بنکە تەندروستی یەکان کە بەدەست تەنگە نەفەسی یەوە دەیان نالاند ئەگەر چی ژمارەیەکیان نەیان دەزانی کە دوچاری تەنگە نەفەسی بوون بەلام زۆرێکیان دانیان بەوەدا دەنا کە لەگەڵ بوونی نالە ناڵدا تایەکی زۆریانهەیە کە پێوەی دەناڵێنن دواتر ئەوان دوچاری تەنگە نەفەسی بوون بەلام لە هۆکارەکانی کەش و هەواو بەرز بونەوەی ڕێژەی دەرچوون لە هەوا لە دوایی بلاو بونەوەی تەنگە نەفەسی یەوە بوە کە ئەمەش نمونەیەکی دراماتیکی یە بۆ ڕادەیەکی وا کە کار لە نەخۆشەکانیتەنگە نەفەسی بە کەش بکات.

خاڵە سەرەکی یەکان



* دەکرێ لە خێزانێکدا چەند تاکێك دوچاری تەنگە نەفەسی بن بەڵام نەخۆشێك بەدەستی تەنگە نەفەسی یەکی سامناکەوە کە دەناڵێنێ دەکرێ بێتە دایکی چەند منداڵێك کە ئەو نەخۆشی یە یان نەبێت.

* گرنگترین هۆکار بۆ تەنگە نەفەسی بە تایبەتی لای منداڵ خورکی تەپ و تۆزی ماڵەوەیە.

* دیاردەکان لەگەڵ هۆکارێکی ڕوندا دەر دەکەون، یان لە دوچار بون بە هۆیەکی کاریگەر سەرچاوە دەگرن یان زیاتر وەك ڕاهێنان وەرزی یەکان و تەنینەوەی ڤایرۆس و دوکەڵ و تەپ و تۆز ودڵتەنگ و ماتەمینی و کەش و هەواو پیس بونی ژینگە.

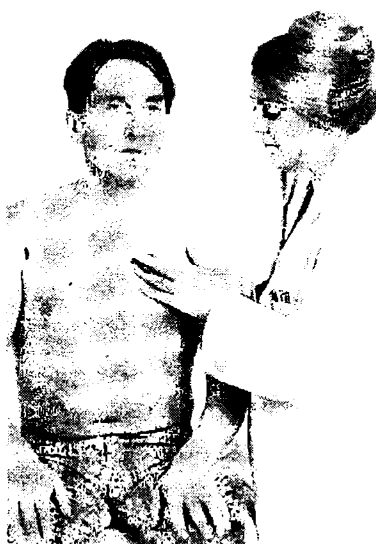
* کۆمەڵەجیاوازەکان لە هۆکارە هاندەرکان کار لە مرۆڤە جیاوازەکان دەکەن

هۆکارە هاندەرە کاریگەرەکان

لە زۆربەی حاڵەتەکاندا دو هۆکاری هاندەر زیاتر کاری خۆیان دەکەن و چەند کۆمەڵێکی جیاواز لە هۆکارەکانی ڕۆڵی گرنگی خۆیان لە هەندانی نۆرەکانی تەنگە نەفەسی دەبینن لای کەسانی جۆر بەجۆر ەنگە نەفەسیش حاڵەتێکی زۆر کەسێتی یە سود بە کەسێك ناگەیەنێ کە بە پێ پێویست سود بە کەسێکی دیکە بگەیەنێ.

وە پێویستە شێوازەکانی دورکەوتنەوەو چارەسەرو پلانی پێش وەخت ڕێك بخرێت بۆ هەمو تاکێك بەتەنها.

نیشانەکان و دیاری کرنیان



زۆر جار دیلوی کردنی تەنگە نەفەسی کارێکی دژوارە لە بەر ئەوەی زۆر ئاسانە کە تێکەڵ بونێك لە نێوان دیاردەکانی تەنگە نەفەسی و گرفتەکانی دیکەی هەناسەداندا هەبێت.

وە پاش سەیر کردنی تۆماری نەخۆشەکە و ئەنجام دانی شیکاری و تاقیکاری دیاری کردنێکی دروست بۆ ئەو کەسە بکرێت.

تاقیکاری دڵنیایی

پشکنینی جەستەیی دڵنیایی یە بۆ نەخۆش بەلام بەگرنگی تاقیکاری یەکانی کاری دوسیەکە نی یەنیشانەکان کامانەن؟

کەسی دوچار بوو بە تەنگە نەفەسی یەکێك یان زیاتر لەم چوار دیاردە دەرەکی یەی بۆ تاقیکاری دەکرێت:-

ناڵە ناڵ و تەنگە نەفەسی (یان دژواری هەناسەدان) و کۆکە و گەمارۆدرانی سنگ (یان تەنگ بونەوەی سنگ)

تەنگە نەفەسی

ناڵە ناڵ و تەنگە نەفەسی دو دیاردەن کە بە ئاسانی دەست نیشان دەکرێن و هەمیشە بە شێوەی پچڕ پچڕ ڕوو دەدەن یان وەڵامدانەوەن بۆ هاندەرێکی ناسراو یان بە شێوەیەکی ناچاوەڕوان کراو، بەڵام بە زۆری تەنگە نەفەسی بەبێ ناڵە ناڵ ڕوو دەدات. کۆکەکەش زۆر جار وەك نیشانەیەك بۆ تەنگە نەفەسی جیا ناکرێتەوە ئەو کاتەش کۆکەکەیان ووشك دەبێت یان هەندێ جار بەڵغەمی لەگەڵدا دەبێت وە بە شێوەیەکی نمونەیی لە شەودا یان لەکاتی ڕاهێنانە وەرزشی یەکاندا ڕوو دەدات.

وە زۆر جار هەست نەکردن بەوەی کە ڕەنگە کۆکە لە تەنگە نەفەسی یەوە سەرچاوە بگرێت بۆ دەست نیشان کردنی سوتانەوەی بۆرری یەکان و ئەمەش هەمیشە بەدژەتەکان چارەسەر دەکرێت، کە چارەسەرێکی ناشیاو بۆ تەنگە نەفەسی پێك دێنێ.

چوار نیشانەی سەرەکی یەکانی تەنگە نەفەسی

دەکرێ کە ناڵەو دژواری هەناسەدان زۆر ترین نیشانە دیاردەکانی تەنگەنەفەسی بن، ئیتر چ پێکەوە بن یان بە جیاوە دژواری یەکی گەورە تر لە جیا کردنەوەی کۆکەی هەمیشەدا هەیە کە لەکاتی ماندو بوندا نەبێ تەنگی سنگ دەر ناخات

ناڵە ناڵدانەوەیەك بۆ هاندان یان هەر هۆکارێکی ڕونتر





کۆکە



کۆکـەی بەڵغـەماوی یـان وشـك نیـشانەی هەبوونی تەنگە نەفەسین

تەنگە نەفەسی



زۆر جـار لەگـەڵ ناڵـە ناڵـدا هـاوڕێ دەبـن وە کۆکەکەش دەکرێ کە بەتەنها ڕوو بدات

گیرانی سنگ



زۆر جـار نیـشانەی تەنگـە نەفەسـی دەبێـت بەڵام دەکرێ وەك گرفتێك لـە دڵ بێتـە هـەژمار لەلای بەساڵا چوان روداني زیاتر لە دوکۆکەی هەمیشەیی لەگەڵ ناڵە ناڵ و تەنگە نەفەسیدا یـان لەگـەڵیان پێویـستە گرفتێـك بـۆ ڕژێنـی لەگـــەڵ حاڵــەتی تەنگــە نەفەســـی لـــەهزری نەخۆش و پزیشك پێکەوە.

نیـشانەی سـەرەکی چـوارەم بـۆ تەنگـە نەفەسـی گیرانـی (تـەنگی) سنگ و ئەمەش بـە زۆری لـەکاتی مانـدو بونـدا ڕوو دەدات وە کاتـێ کــە لای نەخۆشــە بەساڵاچــوەکان ڕوو دەدات ئــەوا دڵ ئێــشەیەك

دەست نیشان دەکرێ کە زۆر دژوارە لەسەر پزیشك ئەم گرفتە جیا بکاتەوە.

زۆر جار نیشانەکانی تەنگە نەفەسی لەگەڵ هۆکارێك ڕوون دەردەکەونن بەڵام ئەوەی کە جیایان دەکاتەوە ئەوەیە کە ڕەنگە نەخۆش لە خەو بێدار بکاتەوە زۆر جار لەکاتی بێداری بەیانیاندا گرفتێ بسازێنێ.

لەخەو هەستان بە هۆی نیشانەکانی تەنگە نەفەسی یەوە مانای وایە کە ئەم تەنگە نەفەسی یە بە شێوەیەکی دروست چارەسەری بۆ نەکراوە، وە ڕاهێنانی وەرزشی یەکان بە تایبەتی لای منداڵ هاندەرێکە بۆ نیشانە گەورەکان کە زۆر جار دەبێتە هۆی ڕێگری منداڵ لە بەشداری کردنی لە یاری ویاری یە وەرزشی یەکان لە قوتابخانەدا.

ڕاهێنانە وەرزشی یەکان و تەنگە نەفەسی



زۆر جار منداڵە دوچار بوەکان بە تەنگەنەفەسی پێیان وایە کە ڕاهێنانە وەرزشی یەکان دەبێتە مایەی نوی بونەوەی، بەڵام ئەگەر تەنگە نەفەسی یەکە بە شێوەیەکی گونجاو لە ژێر کۆنترۆڵدا بوو، ئەوا پێویست ناکات بەربەستێ بۆ وەرزشی و چالاکی یەکانی دیکە دیاری بکرێت.

تەنگە نەفەسی چۆن دەست نیشان دەكرێت

گرفت لەم نیشانانەدا بریتی یە لەوەی كە لە زۆر جۆرری دیكەی نەخۆشی یەكانیی سی و دڵدا دەردەكەون لەبەر ئەوە تۆمارێكی گرنگن بۆ بونی ئەو نیشانانەو دەرچونی و ماوەكەی و ماوەی رادەكەی و ئەگەری هەر شێوازێكی جیای هەبێت ئەوا هەمویان پێویست دەبن بۆ هاریكاری كردنی پزیشك لەگەیشتنە دیاری كرانی ڕاست و ردوست

گوێگرتن لە سنگ بەشێكە لە هەر پشكنینێكی پزیشكی بەلاّم لە حاڵەتی تەنگە نەفەسیدا زۆر جار هاوكاری پزیشك ناكات، وە نەمانی ناڵە ناڵیش مانای ئەوە نی یە كە تەنگە نەفەسی یەك دروست دیاری نەكراوە هەر وەك ئەوەی كە هەموو ناڵە ناڵێك سەرچاوە لە تەنگە نەفەسی یەوە ناگرێ و ئەمەش، وا لە تەنگە نەفەسی دەكات كە كارێكی زۆر سەخت بێت.

تەنگە نەفەسی

ئەو نەخۆشیانەی کە هەمان نیشانەی تەنگە نەفەسی یان هەیە نیشانەکانی تەنگە نەفەسی لە هەندێ پەشێوی هەناسەدانی دیکەو هەندێ نەخۆشی دڵدا دەردەکەون، وە ئەم خشتەی خوارەوە هەندێ نەخۆشی دیکەیە کە هەمان نیشانەکانی تەنگەنەفەسی و بڵاوبونەوەیان تێدا دەردەکەوێ.

دەست نیشان کردن	ناڵە ناڵ	گیران نەفەس	کۆکە	گیرانی سنگ
تەنگە نەفەسی	•••	•••	•••	•••
سوتانی درێژخایەنی بۆری یەکان	•••	•••	•••	··
بادار	··	•••	O	•••
فراوان بوونی بۆری یەکان	··	··	••••	··
ئازاری دڵ	O	··	O	••••
سەرنەکەوتنی دڵ	··	••••	··	··

هێماکان

O هەمیشە دەرناکەوێ

·· ڕەنگە دەرکەوێ

••• زۆر دەردەکەوێ

•••• تاڕادەیەك هەمیشە دەردەکەوێ



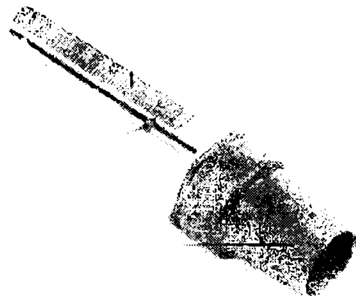
زۆر تاقیكاری یەكانی هەناسەدان

بە پشت بەستن بە تۆماری پزیشكی نەخۆشی دەكرێ كە كاری دەست نیشان كردنی تەنگە نەفەسی ئەنجام بدرێت، بەلاّم زۆر جار هەندێ تاقیكاری سادەی دیكە بۆ هاوكاری كردن لە دەست نیشان كردنەدا ئەنجام دەدرێ وەلای ئەو نەخۆشە بەسالاّچوانەی كە گرفتی دلّیان زۆرە باش وایە كە هێلّكاری كارەبایی دلّیان بۆ بكرێت، بەلاّم تاقیكاری یەكانی هەناسەدان كۆلّەكەیەكی بەرین لە حالّەتی تەنگە نەفەسیدا پێك دێنێ.

دوجۆری سەرەكی لە تاقیكاری هەناسەدان بەكارهاتوو لە دەست نیشان كردنی تەنگە نەفەسیدا هەن- تاقیكاری یەكانی فییچقە كردنی لوتكەو پێوەری هەناسە وە هەردو جۆرەكە ماوەی تەنگ بونەوەی ڕیڕەوە هەوایی یەكان دەپێون ڕەنگە لەبەر ئەوە ئەوە بێت كە هەر كاتێ ڕێڕەوەكان تەسك بونەوە ئەوا ڕەوتی هەوا تیایاندا هێواش بێتەوەو دابەزێت بۆ پلەیەكی تۆمار كراوپێوەری فیچقە كردنی لوتكەپێوەری فیچقە كردنی لوتكە دەزگایەكی بچوكی بتەوی هەزارە بیرۆكەیەك سەبارەت بە تەنگ بونەوەی ڕێڕەوە هەوایی یەكان بە پێوەرێكی زۆر خێرا بەدەستەوە دەداتن یان بەو خێرایی یە لوتكەیەی كە هەواكەی پێ دەردەكرێت، وە ئەم ڕێگەیە لەلایەن پزیشكە گشتی یەكانەوە زۆر بەكار دەهێنرێ و تاكە ژمارەی تۆمارر كراویش لە عیادەكاندا پێك دێنێ، بەلاّم ئێوە دەتوانن ئەو دەزگایەی خۆتان بەكاری بهێنن بۆ فیچقە كردنی لوتكە لای خۆتان كە لە ڕۆژێكدا ٢ تا ٣ تا ٤ جار ئەم كارە دوبارە دەكەنەوە بۆ دەرخستنی جیاوازی پلە لە ماوەی یەك ڕۆژدا.

تەنگە نەفەسی

لای مرۆڤـی ئاسـایی جیـاوازی فیـچقەی لوتکـە زۆر بـچوکدەبێت لەماوەی ڕۆژەکان وتەنانەت هەفتەکانیشدا، وە لە کاتێکدا ئەگەر ئەو کەسـە بەدەسـت تەنگـە نەفەسـی یـەوە بناڵێنـێ ئـەوا یـان جیـاوازی یـەکی بـچڕ بچڕ یـان چەسـپاو دەردەکـەون وە لـە شـێوازە جیـاوازە دیارەکان دابەزینی بەیانیانە، ئەگەر ژمارەکان لـە نـزمترین ئاسـیاندا بـوون لـە خەوزڕانـدا، وە هەنـدێ جـار دابـەزین لـە فیـچقەی لوتکـەدا پـچڕ پـچڕ دەبێتـت و زۆر جـار وەلامێـك دەبێـت بـۆ هانـدەرێکی زانراوی وەك جوانی پشیلە.



پێوەری فیچقەی لوتکە

پێـــوەری فیـــچقەی لوتکـــە دەزگایـــەکی ســـادەیە پـــاش وەرگرتنی هەناسەیەکی قووڵ ئەو کەسەی کە بەکاری دێنـێ فویـــەك دەکـــات بـــە کـــونی دەزگـەدا و هـەوا لـە دەرەوە هەڵخلیـسکاوە کـە دەجوڵێنـێ و خـاڵی پێوەری پلـەدارە کـە دەردەکـەوێ و ئـەو کاتـە هەڵخلیسکاوە کـە بـە خێرایی دەوەسـتێ بۆ فیـچقە کردنـی هـەوای دەرەوە لـە هـەردو سـی یەکاندا.

چۆن پێوەری فیچقە کردنی لوتکە بەکار دەهێنرێ



پزیشکەکەت یان پەرستیارەکەت کە پسپۆڕی تەنگە نەفەسی یە ئەوەت بۆ ڕوون دەکاتەوە کە چۆن پێوەری فیچقە کردنی لوتکە بەکار دەهێنرێ بە شێوەرەیکی دروست، وە ئەم زانیاری یانەی خوارەوەش بیرهێناوەیەکە بۆ ڕێگەی بەکار هێنانی

١- ئەگەر کرا لە شوێنی خۆت بوەستە.

٢- دڵنیا بە کە هەڵخلیسکاوەکە لەسەر پلەی سفرە.

٣- هەناسەیەکی قوڵ وەربگرەو پێوەری فیچقە کردنی لوتکەکە بخەرە دەمتەوەو (بەشێوەیەکی ئاسۆیی بیگرەوە) لێوەکانت بچەسپێنە.

٤- لە پڕو بەهێز فوی پیاکە

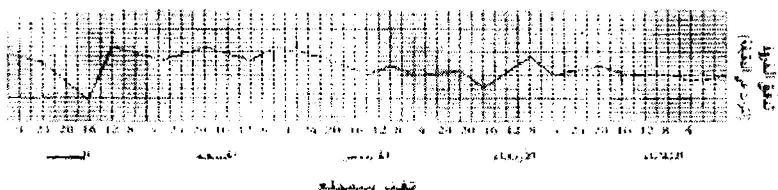
٥- ئەو ژمارەیە تۆمار بکە کە پێوەرەکە دیاری دەکات.

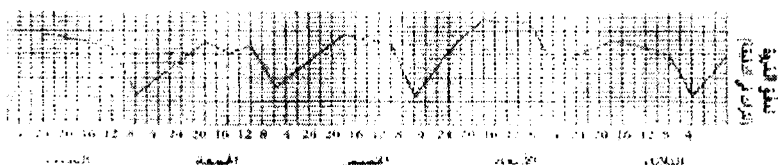
٦- پێوەرەکە بگەڕێنەوە بۆ سەر پلەی سفر.

٧- دوجاری دیکە ئەم کارە دوبارە بکەرەوە بۆ دەست کەوتنی سێ خوێندنەوە

٨- باشترین خوێندنەوە یان تۆمار بکە







وێنەی بیانی فیچقەی لوتکە

زۆر جار دوچار بوان گۆڕانکاری لە خوێندنەوەکاندا بەدی دەکەن وە ئەم دو شێوازە جیاوازە گۆڕانێکی بچڕ بچڕ (لەسەرەوە) و گۆڕانی دابەزینی بەیانیانی کلاسیکی (لە خوارەوە) دەردەخەن.

پێوەری فیچقە کردنی لوتکە بەم شێوەیە زۆر سودمەند دەبێت گەر ئێوە جگە لە نیشانە پچڕو پچڕەکان لە هیچی دیکە سکالاٚ نەکەن وە دەکرێ چاودێری کردنی فیچقەی لاوتکە ڕۆژانە بە سود بێت بۆ دورترین سنور لە دانانی پلانی چارەسەر ئەگەر وەك ئامێرێکی وریاکەرەوە سەرەتایی کار بکات بۆ پێشبینی کردنی هەر گەورە بونێ لە حاڵەتی تەنگە نەفەسیدا.



پێوەری هەناسە

ئەم ڕێگەیە بە شێوەیەکی تایبەت لە عیادەکاندا بە تایبەتی بەکار دەهێنرێ بۆ نەخۆشی یەکانی سنگ و لە نەخۆشخانەکانیشدا بەهەمان شێوەیە بەلام ژمارەیەکی زۆر لە عیادەکانی پزیشکی گشتی ئەمڕۆ پێوەری هەناسە (spiro metry) بەکار دێنن وە لەم تاقیکاری یەدا تەنها خێرایی فوی هەوا ناپێورێ بەلکو ئەو ڕێژەیەش دەپێورێ کە هەموجارێ بۆ دەرەوە فوی پێدا کراوە، وە پێوەری هەناسە زانیاری زیاترمان دەداتێ، بەلام ناتوانێ پێوەرەکانی ڕۆژانەمان بۆ خوێندنەوەی ڕەوتەکانی لوتکە پێ ببەخشێ.

تاقیکاری یە هەلگەڕاوەکان

زۆر جار تاقیکاری یەکانی هەناسەدان پێش و پاش هەلمژینی دەرمانێکی زۆر بۆ بۆری یەکان ئەنجام دەدرێ، ڕێڕەوەکانی هەوا دەکرێنەوەو ئەگەر خوێندنەوەکان ڕێژەیان ١٥٪ بەرزبونەوە یان پتر بوون پاش هەلمژینی دەرمانەکە ئەوا تەسک بونەوەی ڕێڕەوە هەوایی یەکان پێچەوانە دەبێتەوەو جەخت لەدەست نیشان کردنی تەنگە نەفەسی دەکات وە نەخۆشەکانی تەنگە نەفەسی هەمیشە و لە هەموو تاقیکاری یەکدا پێچەوانە دەرناکەون بەلکو لەگەل ئەمەدا تاقیکاری یەکە بە دیاری کراوی دەمێنێتەوەو زۆر سودمەند دەبێت بۆ ئەو نەخۆشانەی گومانی دوچار بونیان بەتەنگە نەفەسی هەیە.



تاقیکاری یەکانی دیکەی هەناسەدان

گەر دەست نیشان کردنی حاڵەتەکەت دژوار بێت ئەوا ڕێڕەوی تاقیکاری یانە زۆر ئاڵۆز دەبن و هەمیشە لەسەر دا خوازی پزیشکی نەخۆشخانەکان دەبن.

خاڵە سەرەکی یەکان

- نیشانە سەرەکی یەکانی تەنگە نەفەسی چوارن! ناڵە ناڵ گیرانی هەناسە، کۆکە گیرانی سنگ
- بێدار بونەوەی شەو لەگەڵ نۆرەی تەنگە نەفەسی مانای وایە کە تەنگە نەفەسی یەکە بە شێوەیەکی شیاو تەواو چارەسەر نەکراوە
- پێویستە ئاماژە بە زیاتر لە دوجار لە کۆکەی بەردەوام بکرێت بۆ ئەگەری دوچار بوون بە تەنگە نەفەسی
- ناڵە ناڵ بە پێ پێویست ئاماژە بە بونی تەنگە نەفەسی ناکات و تەنگە نەفەسیش ناڵە ناڵ بە پێویست ناگرێتەوە.
- زۆر جار تاقیکاری یەکانی هەناسەدان بۆ هاریکاری لە دڵنیایی دیاری کردن بەکار دێت.



خۆ پاراستن و هاوکاری خود

ڕەنگە دەست نیشان کردنی تەنگە نەفەسی بە شێوەیەکی ناچاری پێشڕەوی بکات بۆ بەکار هێنانی دەرمان بۆ کۆنترۆڵ کردنی ئەو حاڵەتە جگە لەوەی کە چەند ڕێگەیەك هەیە کە تۆو خێزانەکەت دەتوانن بە هۆیەوە هاریکاریمان بکەن بۆ سوك کردنی نیشانەکان هەرروەها هەندێ گۆڕانکاری ژینگەیی هەیە کە پێ ناچێت کە هاوکاری دوچاربوان تەنگە نەفەسی بکات



یاری یە نەرم و شلەکان

ئاسایشە دانانی یاری یە نەرم و شلەکان لە یەخچاڵ بۆ ماوەی ١٢ کات ژمێر لە هەفتەیەکدا خورکی تەپ و تۆزی ماڵان دەکوژێت

قوربانیدان بۆ نەخۆشەکان

زاڵ بوون بەسەر خورکی تەپ و تۆزەکانی ماڵەوە کارێکی زۆر گرنگە بۆ هەندێ نەخۆش بەڵام چارەسازی یە پێویستەکان بۆ ئەمە زۆر بە نرخە، بەکار هێنانی ڕاخەرو چەرچەف و بەتانی یەکان کشتەکە کاریگەرن بەڵام تەکلیف کراون تەنانەت ئەگەر پارچە قوماشێك لە بۆلیتنیی سادە بەکار بهێنرێ بۆ پێچانەوەی جێگەو تەواوی بالڤیەکان بە شێوەی

تەواو، بەڵام ئەمە دادەکات کە جێگەکان چرچ بن و ئارەق بکەنەوە، بەڵام ڕشێنە بەکار هاتوەکان بۆ کوشتنی خورکەکان بە تەنها کاریگەر نی یە لە کۆنترۆڵ کردن بەسەر تەنگە نەفەسیدا وە لە لایەنی تیوری یەوە پێویستە ڕاخەرو کەل و پەلە ناچەسپاوەکان لابەرێن و لە بری ئەوە ئەگەر هەبوو هەندێ پەردەی کانزایی لە بری پەردە تایبەتەکان بەکار بهێنرێن وە هەروەها پێویستە یاری بە نەرم و شلەکان هەر هەفتەی ١٢ کات ژمێر بخەینە یەخچاڵەوە بۆ کوشتنی خورکەکان. وە بەسەرنجدان بۆ بونی ئەم چارە سازی یانە پێویستی بەکاتێکی زۆر دەبێت یان تەکلیف بەرزە ئەوا هەڵمژینی دەرمان ڕێگەیەکی زۆر ئاسان بۆ کۆنترۆڵ کردن لەسەر نیشانەکانەکانی تەنگە نەفەسی لای زۆرینەی خەڵکی دەسازێنێ خۆ ڕزگار کردن لە ئاژەڵە ماڵی یەکان شوێنی ناکۆکی یە و بە جۆرێ کە بوونی بۆنی خۆش گومانی تێدا نی یە لە بەرامبەر پشیلە یان سەگ یان کەروێشکەکان پێویستە بگاتە هاوسەنگی یەك لە نێوان کۆنترۆڵ کردنی تەنگە نەفەسی بەکار هێنانی هەڵمژینەکان و ئەو دڵتەنگی یەی کە دەکرێ لە دورخستنەوەی ئاژەڵەوە سەرچاوە بگرێ. جگە لە مەش ڕێکەوتنی درێژ خایەن لەگەڵ گیاندارە ماڵی یەکانیشدا هەروایە هەتا نەبێتە مایەی نۆبەیەکی ڕون و ئاشکرا وە دەکرێ کە تەنگە نەفەسی لەسەر ئاراستەی بۆماوەیی درێژ بەربەروبونەوەی نەخۆشی هەستەوەر بۆ ئاستە بەرزەکانی بۆنی خۆش بێت وەلای ئەونەخۆشەی کە بەدەست تەنگە نەفەسی یەکی سامناکیشەوەدەناڵێنی بەجۆرێ زاڵ



بـون بەسـەر ئـەم حاڵەتـەدا زۆر دژوارە بۆیـە پێویـستە زۆر جـار سوربین لەسەر دورخستنەوەی ئەو گیاندارانە .

پێم وایە کە ئارەزوی نەخۆشەکان کارێکی زۆر گرنگە وە هەندێ کـەس خـۆ دەربـاز کـردن لەگیانـداری مـاڵی باشـتر دەزانـن لـە بەکارهێنانی دەزگای هەڵمژین و کەچی هەندێکیدیکە کە دوچار بـەم تەنگەنەفەسـی ئـەوەیان پـێ باشـترە کـە لـە زۆربـەی کاتەکانـدا هـاوڕێ باشـەکانیان لـە دەسـت نـەدەن بـەڵام کاتـێ کـە بیروبـاوەڕو ئارەزوەکـانی نـەخۆش ڕوبـەڕوی مەترسـی دەبێتـەوە پێویـستە جەختت لەسەر دورخستنەوەی گیانداران بدەین.

گەرم کردنی سەرەکی

هیچ بەڵگەیەکی ڕاستەوخۆ نی یە لەسـەر ئـەوەی کـە گـەرم کردنـی سـەرەکی بـە شـێوەیەکی دیـار بـاش یـان خـراپ بێـت بـۆ نەخۆشـی تەنگـە نەفەسـی وە هەنـدێ لـە نەخۆشـەکان پێیـان وایـە کـە گـەرم کردنی سەرەکی کار دەکات بە سوتانی گازو وشك کردنـەوەی هـەوا بەڕادەیـەکی زیـاتر لـە پێویـست بـەڵام دروسـت نـی یـە کـە ئـەمجۆرە گەرم کردنە گرفتێکی گەورە بسازێنێ، وە لە لایەکی دیکەوە چەند هەۆۆیـەکی تیـۆۆری بـەهێز هەیـە کـە پێیـان وایـە گـەرم کردنـی سـەرەکی بـە هـەوای گـەرم یـان گـوێزراوە بـە بـۆری یـەکان گرفـت دەسـازێنێ بـە تایبـەتی لای ئـەو نەخۆشـانەی کـە بەدەسـت حەساسیەتی خورکی تـەپ وتـۆزی ماڵـەوە دەناڵێنن، وە بـۆ خراپـی چارەنوسیش، وەتێچونی ئاڵوگۆڕی وەك ئەم ڕێکخراوانە زۆر بەرزن بـە تایبـەتی کاتێك هـیچ متمانەیـەك نـی یـە بـۆ ئـەوەی کـە نـەخۆش

پاش داماڵینی ڕوو لە باشی دەکات، لەگەڵ ئەمەشدا ئامۆژگاری نەخۆشەکان دەکەم بە قوربانی دانی پێکهاتەی ئەم ڕێکخراوانە گەر هەڵدەستن بە پێکهێنانی ڕێکخراوێك هەبێ.

هاوکاری خۆت و منداڵەکەت

* جگەرە مەکێشە
* بە پێی توانا خۆت لە دوچار بون بە پەتا دور بخەرەوە.
* هەوڵ بدە ڕوبەڕوی بۆنە خۆشەکان نەبینەوە.
* پلانێك داڕێژە بۆ چارەسەری خود بە هاوکاری پزیشکەکەت
* مامۆستاکان لە حاڵەتی تەنگە نەفەسی منداڵەکەت ئاگادار بکەرەوە تا بتوانن لە کاتی پێویستدا دەزگای هەڵمژینی بۆیە پەیدا بکەن.
* گەر کرا خۆت لە هاندەرە ڕونەکاندوربخەرەوە.

پلەی گەرمای ژوری نوستن

سێرجۆن فلوير يەكێكە لە پزیشكە بەناوبانگەكانی سەدەی ١٧ و دوچارە بە نەخۆشی تەنگە نەفەسی، ئەو پێ ی وایە هەر کاتێ کە تەنگە نەفەسی نەخۆش لەشەودا بێدار بکاتەوە ئەوا ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ گەرما شوێنەکەی، بۆ نمونە دەڵێن خەوتن لەگەڵ کردنەوەی دەلاقەی ژورەکان یان لانی کەم هێشتنەوەی هاتوچۆی هەوای پی گەرد لە شەودا کارێکی زۆر باشە بۆ ئەو کەسانەی کە نەخۆشی تەنگە نەفەسیان هەیە، وە لە ڕاستیدا هیچ وەڵامێکی دروست بۆ ئەم کارە نی یە، لەگەڵ ئەوەشدا هەندێ ئەم هەوا بێگەردە بە باش دەزانن و هەندێکیان پێیان وایە کە نرکەو ناڵە

یان زیاتر دەکات بە تایبەتی ئەگەر بێدار بونەوەی شەو یان بە هەوا بێ گەردە بە باش دەزانن و هەندێکیان پێیان وایە کە نرکەو ناڵە یان زیاتر دەکات بە تایبەتی ئەگەر بێدار بونەوەی شەویان بەهەر هۆکارێك لەسەر بێت، وە جارێکی دیکەش چۆنیەتی ساز کردنی ئەو ژینگەیەی کە بۆ ئێوە شیاوە دەگەڕێتەوە بۆ خۆتان.

پەتاو هەڵامەتی گەیشتوو

حاڵەتەکانی تەنینەوەی هەناسە دان وەك پەتای ئاسایی و هەڵامەتی گەیشتو ڕەنگە بێتە هۆی گەورە بوونی نیشانکانی تەنگە نەفەسی.



تەنینەوی ڤایرۆسی

ڤایۆسەکان هۆکارێکن دور ناخرێنەوە بۆ گەورە بونی تەنگە نەفەسی بەڵام باش تر وایە کە خۆت لەسەردان و پێشوازی کردنی ئەو کەسانە دور بخەیتەوە کەدوچاری پەتایەکی بەخوڕ بوون، جگە لەوەش ناکرێ ئەم کارە بەنیسبەت هەندێ لە دایکان و قوتابیانەوە بکرێتە قوربانی و هەروەها پێویستە لەسەر منداڵەکان بچن بۆ قوتابخانەو ناکرێ بە هۆی مەترسی یەکی پێگەیشتتویانەوە بە پەتا لە دەرەوە بهێڵرێنەوە.



ئەو بۆنانەی کە لە خواردنەوە سەرچاوە دەگرن

ڕێژە یەکی زۆر کەم لە دوچاربوانی تەنگە نەفەسی، بە تایبەتی منالآن بێ گومان بەدەست حەساسیەتی هەندێ خواردنەوەدەنالێنن، وە لێرەدا پێویستە بگەینە هاوسەنگی یەك لە نێوان ئارەزوی نەخۆشەکان و زالبون بەسەر تەنگە نەفەسیدا.

بونی خواردنەکان زۆر دیار و بلاو نین بەلام بێ گومان زیاتر بلاو دەبنەوە لەوەی کە پزیشکەکان بۆی دەچن وە زۆر جار دیاری کردنی ئەوحالەتەدژوارەو پێویستی بە تاقیکاری پێویست و مادەوە درێژ هەیە وە دەکرێ کە تاقیکاری یەکانی پێست ونکەر بن و پێویست نەکات پشتی پێ ببەسترێ بۆ بیماری کردن یان دورخستنەوەی بۆنی خواردنەکان، وەلای کەمایەتی یەکی نالاواز دەکرێ بۆ ناسینی خواردن و خۆراگەکان گەورەیی تەنگە نەفەسیمان لای کەسێکی وا چنگ بکەوێ کە زۆر کاریگەر بێت پێ ی.

وە زۆر ئاسانە، بۆ نمونە، ناسینی مێژوی ڕوون لە نالە نالێ پاش چەند خولەکێك لە خواردنی پاقلە یان کاکرۆسی سودانی، وە باشترین چارە سەر بۆ ئەم حالەتە بریتی یە لە قوربانیدان و خۆپاراستن لە خواردن ئەم جۆرە پاقلەیە لە لایەکی دیکەوە ناسینی بۆنە خۆشەکان سەرچاوە لە شێوەکانی شیر یان گەنم کارێکی‌دژوارە چونکە کاریگەری یەکان درێژ خایەن ترو زیاتر نابڕندە تر دەبن تا ئەم ڕادەیە.



حاڵەتی یەکەم:

بۆنێك کە لە پاقلەی سودانی یەوە سەرچاوە دەگرێ



نیك هەر لە منداڵی یەوە بەدەست تەنگە نەفەسی یەوە دەناڵێنی وە کاتێ کە زانی پاقلەی سودان ڕەنگە هۆیەك بێت لە نۆرە سامناکەکان، ئەو سەرکەوت لە قوربانیدان بەدەستە بەرکردنی ئەو نۆرانە بە خۆدرو خستنەوە لەو خواردنانەی کە لە پاقلەی سودانی پێك دێت، وە ئەمەش کارێکی زۆر دژوارە، لە ماوەی کاتی هەرزەکاریدا تەنگە نەفەسی یەکە لای نیك زۆر باش بوو بەلام بە شێوەیەکی گەورە بەردەوام بو لە خۆدور خستنەوە لە پاقلەی سودانی، وە کاتێ کە ڕێکەوت تیکەیەك یان پارویەك لە خواردنی سودانی خوارد دەست بە جێ هەستی بە ئازارێك کرد لە دەمیدا و پێش قوتدانی تیکەکە پاروەکەی فڕێ دا وە ئەمەش هەمیشە لەگەڵ ڕوودانی نوێ بونەوەدا دەگۆڕا ، وە ڕۆژێك لە ماڵی یەکێك لە هاوڕێکانی نانی دەخوارد لە پڕو پارەیەکی قوتداو هەست کرد کە لە پاقلەی سودانی پێکهاتوە لە ماوەی چەند خولەکێکدا زمانی ئاوساو لێوەکانی دەستیان کردە نۆرە کردنی تەنگە نەفەسی یەکی سامناك وە کاتێ کە گەیشتە نەخۆشخانە شین دا گەڕا بووە وە لە هۆش خۆی چوو بوو، ئەو زۆر بەشێوەیەکی خێرایی گەیەنرایە نەخۆشخانە بەلام هەر پێویستی بە کاتێکی کەم هەبو بۆ گەڕانەوەی تەندروستی یەکەی هاوڕێ کەی هەستی بە تاوان و

شەرمەزرای کرد بەوەی کە بێ ئاگابووە بۆ خراپی باری هاوڕێ یەکەی بە پاقلەی سودانی، کە یەکێکە لەو بۆنە خۆراکانەی کە بەدەگمەن نەخۆش شیناى لە دەستی بۆ دێ — وە ئەم ڕوداوە تیشکی خستە سەر مەترسی یەکانی بۆنە سامناکەکانی خواردن

گەر تۆ پێت وایە کە هەستەوەری بەخواردنێکی دیاری کراو پێویستە ڕاوێژ بەو پزیشکە بکەیت کە شارەزایی یەکی لەو بوارەداهەیە.

کاریگەری بڕندە

لەماوەی چەند خولەکێك لە خواردنی ژەمێك لە پاقلەی سودانی لێوەکان و زمان ئاوسێن بە خێرایی دوچار بوو لە هۆشی خۆی دەچێت

حاڵەتی دووەم:

ئەو بۆنانەی کە لەگەنمەوە سەرچاوە دەگرێ

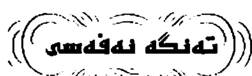


کارۆلین تەمەنی ٣٥ ساڵە و هەر لە تەمەنی هەرزەیی یەوە بەدەست تەنگە نەفەسی یەوە ناڵاندویەتی، لەسەرەتا دا ئەم حاڵەتە کاریگەری لەسەر چۆنیەتی ژیانی هەبووە و پاش سەرکەوتوو بوە لە دۆزینەوەی پیشەیەك بۆ خۆیی و بە

تەنگە نەفەسی

شـێوەیەکی گـشتی و زۆر بەباشـی سـەرکەوتوە بەسـەر تەنگـە نەفەسی یەکەیدا، بەڵام لە ماوەی ٢ تا ٣ ساڵ کارۆلین لە دەست چەند نیـشانەیەکی گـەورە ناڵاندویـەتی پـێ ی وابـووە کـە ئـەو پێویستی بە چەند ژەمێکی گەورە هەیە لە ستێرۆیر لە ڕێگەی دەمیەوە

ئەو هەستی بە دڵە ڕاوکێ کردو وای کرد کە ڕەوانەی بیمارستانی بکەن کە تیایدا چارەسەر کرانی بە شێوەیەکی زۆر ورد بەدەرمان زیادی کرد بەڵام بێ ئاکام بوو، پاشان خرایە نەخۆشخانەوە بۆ ملکەچ بوون بەیاساکانی خۆراکە کە هەڵدەستێ بە دورخستنەوەی هەندێ جۆری دیاریکراو لە خواردن بۆیە لە کۆتایدا دەرکەوت کە ئەوحەساسیەتە پەیوەستە بە بەروبوومەکانی گەنم، وە کاتێ کە بۆ دڵنیا بونی حەساسیەتەکەی و پاش ماوەیەك چەند کەپسولێکی گەنمی پێدا ڕا تەنگ نەفسی یەکەی سەری هەڵدایەوە لە ماوەی یەك هەفتەدا ئەمەش گومانی نەهێشت، وە لەو کاتەی کە لە گەنم دور کەوتۆتەوە بە شێوەیەکی زۆر باش توانیویەتی زاڵ بێت بەسەر تەنگە نەفەسیداو لەگەڵ ئەوەشدا بەردەوام چەند ژەمێکی کەم لە هەڵمژینەکان بەکار دێنی و بەدەگمەن نەبێ پێویستی بە ستیرو بید نی یە گەر دەرکەوت کە ئێوە گرفتێکتان هەیە ئەوا دورکەوتنەوە لە هەندێ خواردن تاکە ڕێگایە بۆ هەر جۆرە پێشکەوتنێ وە قوربانی دان بەو خۆراکانەی کە زۆر ناخورێن وەك خواردنە تیژەکان کارێکیزۆر ئاسانە وە ئەگەر ئێوە حەساسیەتتان بە شیرو هاوشێوەکانی یان گەنم هەبوو کە هەردوکیان زۆرتر خواردەمەنی هۆکارن بۆ گرفتەکان.



شوێن کەوتنی ڕژێمی خۆراکی گونجاو ماندوکەر و زۆر ئومێد بڕەو ناشیاوە بۆ پەیوەندیی کۆمەڵایەتی بە تایبەتی ئەگەر نیشانەکانی تەنگە نەفەسی سوك بن وە هەندێ نەخۆش شوێن کەوتەی پاریز کردنی زۆر لا باشترە لە خوارنی هەر جۆرە دەرمانێك، وە دەکرێت کە بە تەواوی زاڵ بین بەسەر نیشانەکانی تەنگە نەفەسیدا لە ڕێگەی پارێزەوە تەنها لە حاڵەتە دەگمەنەکاندا نەبێت وە پێویستە ئەوەش بوترێ کە پارریز تەواو کەری چارەسەری شیاوی پزیشکی یە.

ڕژێمی جگەرە

دوکەڵی جگەرە ئازار و بە دوچار بونی تەنگە نەفەسی دەگەیەنێ، وە ئەوەی کە جێ ی نیگەرانی یە ئەوە یە کە ١٥-٢٠ لە دوچار بوانی تەنگە نەفەسی ئەوانەن کە جگە رە کێشن و ئەگەری مانەوەیان لە نەخۆشخانە زیاتر دەبێت بەهۆی نیشانە بڕندەکانەوەو دوچارر بونیان بە تەسك بونەوەیەکی ناهەڵگەڕاوە بۆ ڕێڕەوە هەوایەکان. گەر ئێوە لە جگەرە کێشەکانن پێویستە بەهەر شێوەیەك بێت هەوڵ بدەن کە لە جگەرە کێشان دور بکەونەوە، وە ئەمەش پێویستی زۆری بە هاوکاری دۆستان و هاوڕێیان دەبێت. کێشانی جگەرە یەك زیان بەخش نی یە یان پێش کەش کردنی جگەرەیەك بە تۆ کارێکی دۆستانە نی یە، وە هەڵمژینی دوکەڵی کەسانی دیکە (جگەرە خواردنی خراپ) مەینەتی یەکی گەورەیە لای منالانی دوچاربوو بە تەنگە نەفەسی، وە ئەو مندالانەی کە کەس و کاریان جگەرە دەکێشن زیاتر دەبنە تێچوی نالین و ئامادە نەبون لە قوتابخانە لە چاو ئەومنالانەی کە لە ژینگەیەکی خاوێندا

دەژیـن، وە ئەمــەش بـە ڕوونــی وەردەگـەوێ کـە دایـك و بـاوك هـەردوکیان جگـەرە کێش بن، بەڵام جگـەرە کێشانی دایـك گرفتـی زیـاترە لـە جگـەرە کێشانی باوك لەبـەر ئـەوەی کـە منـاڵان زۆربـەی کاتیان لەگەڵ دایکیان بەسەر دەبن.

جگەرە خواردن لە کاتی سك پڕیدا مەترسی دوچار بونی منـداڵ، تەنگە نەفەسی زۆرتر دەکات وە تەنانەت هاندەر دەبێت بۆ تـەواوی هۆکارە مەترسیدارەکانی دیکەی وەك (هۆکارە بۆماوەیی یەکان).



شکاندنی هەمیشەیی

دو جگەرە کێشیٚ کە بەدەست تەنگە نەفەســـی یـــەوەدەناڵێنیٚ پێویـــستە ڕاستەوخۆ خۆی لە جگەرە کێشان دور بخاتـەوە یان نەخۆشەکانی تەنگەنەفەسی دەکاتە قوربانی کەسێکی لێوان لێو لە دوکەڵ



یاری و قوتابخانە

ئەو تەنگە نەفەسی یەی کە بە هۆی چالاکی یـە جەستەی یەکانـــەوە لای منـــداڵ نـــویٚ دەبێتـــەوە ڕەنگـــە بێتـــە هـــۆی گرفـت، بــە جــۆریٚ پێویـستە مامۆســـتایان تاوانباریـــان نەکـەن بــە هــەواڵ نــەدان و نــەبونی ئارەزویــان لـــە بەشـــەوانە وەرزشـــیەکان و هاوڕێکانیـــان

تەنگەلانیان بکەن و سەرزەنشتیان بکەن بە بێ سودی و هەندێ جۆری دیکە لە سوکایەتی پێ کردنیان، وە دەکرێ کە ئامادەکاری مامناوەند هاوکاریمان بکات لە چارەسەی کێشەکان وە هەمیشە منالی دوچار بو بە تەنگە نەفەسی پێویستە دەزگای هەلمژینەکەی پێش ١٥ خولەك بۆ دەرچونی بۆ یاری کردن یان ڕاهێنانی وەرزشی بەکار بهێنێ، وە ئەگەر ئەو دەزگایە ڕاستەوخۆ لە کاتی پەیوەندیکردنیدا بە یار یی یەکەوە بەکار هات ئەوا نیشانەکان بەدەر دەکەون پێش ئەوەی کە دەرمانەکان کاریگەری خوازراویان هەبێت.

لەلای هەندێ منال، نۆرەی یەکەم لە نالە نال سەرچاوە لە ڕاهێنانە وەرزشی یەکانەوە دەگرێت، ئەوا ماوەیە دەتوانن تیایدا بەهێزو بۆ ماوەیەکی دورودرێژ بەبێ هیچ گرفتێك ڕابکەن و ئەم ماوەیەش تا دوا ساتی ماوەی خوێندن دەخایەنێ، بەلام کاریگەری (ماوەیخۆ ڕاگری) هەندێ جار بیرۆکەی مامۆستای بەگومان یان هاوڕێکان بەهێز دەکات کە ئەو مندالە هەمیشە دەیەوێ هەولێ خۆ دزینەوە بدات.

وە ئەمەش گرفتی تەنگە نەفەسی لە قوتابخانەدا بە هەموو لایەنەکانیەوە پێشنیاز دەکات. وە زۆرێك لە مامۆستایان تا ڕادەیەك ئاگادار نین لە گرفتی تەنگە نەفەسی لەگەل ئەوەی کە ڕاستیەك هەیە دەلێت ئەوان زۆر بە گوڕن بۆ زانینی زیاتر گەر بواریان بۆ بڕەخسێت، گەر ئێوە کوڕێکی دوچار بوتان هەیە بە تەنگە نەفەسی، پێویستە مامۆستاکان ئاگادار بکەنەوە لە ماوەی کە مندالە کانتان پێویستیان، وە لە زوترین کاتدا کەرەستەی

هەڵمژینیان پێ بگات، وە زۆر جار ئێمە ئەوەمان بە گوێ دەکەوێ کە ئەو دەزگایە لە شوێنێکی داخراوی وەك نوسینگەی سکرتێری قوتابخانەدانراوە کە تا ڕادەیەك لە یاریگاکەوە دورە، وە بە باس کردنی ئەم کارە بۆ مامۆستایان سەبارەت، چۆنیەتی ڕێگە پێدان بە کارهێنانی دەزگاکە و بەکار نەهێنانی بە شێوەیەکی خراپ. وە دڵە ڕاوکێ سەبارەت بە مەترسی دەزگای هەڵمژینەکە کۆتایی پێ دێت کاتێ کە مامۆستاکە چاوی بەو دەزگایە دەکەوێ.

یاری یەکان لە قوتابخانەدا

بەکارهێنانی دەزگای هەڵمژین پێش ١٥ خولەك لە پێش هەر چالاکی یەکی وەرزشی یەوە دەکرێ یارمەتیدەر بێت لە گواستنەوەی ڕوانی ناڵێن.

خاڵە سەرەکی یەکان

- کۆنترۆڵ کردنی خورکی تەپ و تۆزی ماڵەوە بۆ هەندێ نەخۆش کارێکی زۆر گرنگە
- تەنگە نەفەسی سامناك پێویستی بە دور خستنەوەی گیاندارانی ماڵی هەیە.
- زۆر بەدەگمەن دوچار بوانی دەتوانن خۆیان لەو بۆنە دەرباز بکەن کە لە خواردنەوە سەرچاوەدەگرێ لە کۆنترۆڵ کردنی تەواو لەسەر نیشانەکانی تەنگە نەفەسی بە ڕێگەی شوێن کەوتنی ڕژێمی خۆراکی گونجاو.
- دوچار بوانی تەنگە نەفەسی لەجگەرە کێشەکان پێویستە

دور بکەونەوە لە جگەرە کێشان.

- جگەرە کێشان لە کاتی سك پڕیدا مەترسی دوچار بونی منداڵ بە تەنگە نەفەسی زیاتر دەکات.
- باوکی منداڵی دوچار بوو بە تەنگە نەفەسی پێویستە مامۆستایان ئاگادار بکاتەوە لە پێویستی مناڵە کانیان لەوەی کە بە ئاسایی و خێرایی دەستیان بگاتە دەزگاکانی هەڵمژین.

دەرمانە بەکارهاتوەکان لە چارەسەری تەنگە نەفەسیدا

دەکرێ کە دەرمانە بەکارهاتوەکان لە چارەسەری تەنگە نەفەسیدا دابەش بن بەسەر سێ کۆمەڵەی سەرەکیدا کە دەناسرێن بە دەرمانەکانی حەوانەوە و دەرمانە پارێزەرەکان و دەرمانەکانی حاڵەتی کتوپڕی(دەرمانە یەدەکی یەکان)



دەرمانەکانی حەوانەوە

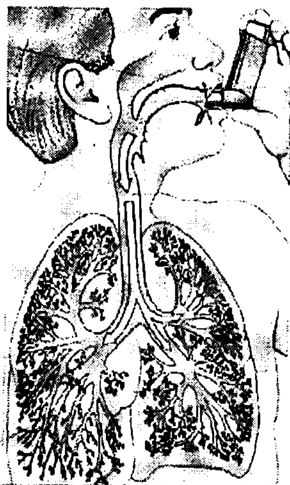
ئەم دەرمانە کاردەکات بە سست کردنی دەمارەکان لە دیواری ڕێڕەوە هەوایی یەکان و ئەمەش ڕێگەی کرانەوەی هەوایی یەکان دەدات بۆ چونە ژورەوە و هاتنە دەرەوەی هەوا بە ئاسانی.

وە بەم ئەنجامەش کاری هەناسەدان

زۆر ئاسان دەبێت و ئەم دەرمانانە بەدەرمانی بەر فراوان کەر بۆ بۆری یەکان بەکاردێ و لە ڕێگەی هەڵمژینەوە وەردەگیرێ، دەزگای هەڵمژینی حەوانەوە هەمیشە ڕەنگی شینە هەندێ جار نەبێ کە سەوز یان خاکی یە، وە ئەم دەرمانانە لە لە کۆمەڵێکی زۆر جیاوازەوە وەردەگیرێ وە لە زۆربەی کاتەکاندا نیشانەکان بە شێوەیەکی ناڕێك و پێك ڕو دەدەن پێوستە بەکار بهێنرێ، بەڵام خۆ ئەگەر لەدەست تەنگە نەفەسی یەکی زۆر ناڵاندت ئەوا پێویستیت بە بەکار هێنانی ئەم دەزگایە دەبێت بە شێوەیەکی ڕێك و پێك و بە پێ ی ئامۆژگاری پزیشك.

دەرمانە پارێزەرەکان

دەزگای هەڵمژین هۆکارێکی بۆ گەیاندنی دەرمانەکان بە قوڵایی سیەکان



دەرمانە پارێزەرەکان

ئەم دەرمانە کاردەکات بۆ سوك کردنی سوتاوی ڕێڕەوەکان هەوا و هێور کردنەوەیان لە جوڵان، بە پێچەوانەی هەڵمژینی حەوێنەرەوە، پێویستە ئەم دەرمانە بە شێوەیەکی ڕێك و پێك بەکار بهێنرێ، دووجار لە ڕۆژێکدا وە لەلایەکی دیاری کراوەوە ئەم دەرمانە وەك فلچەی دەم و دان

وایە کە بە کارهێنانی ڕێك و پێکی گرفت لێ دورده خاتەوە.

وە زۆرێـك لـە نەخۆشـەکان دەزگاکـانی پاراسـتنیان لـە نزیـك فلّچەکانی دەم و داینانەوە دادەنێن بۆ ئەوەی بەکار هێنانیان لە یاد بێت.

کە زۆر بە ئاسانی بەکار هێنانی ئەو دەرمانە پارێزەریان لەیاد دەچێت کاتێ کە تەنگە نەفەسی یەکە لە ژێر کۆنترۆڵدا دەبێت و نیـشانەکانیش کـەم و لێـك دور دەبـن، وە زۆربـەی دەزگاکـانی هەڵمژین قاوەیی یان پرتەقالّین، هەندێکیان نەبێ کە سوریان زەردن وە سـێ جـۆری سـەرەکی لـە دەرمـانی پارێزەرمـان هەیـە کـە : ستیرویدات و دەزگـای هەڵمـژینی کرۆمۆغلیکات (ئینتـال Intal)و نیدۆکرۆمیل (تیلاد Tilade)ن وە ئەمەش لە نێو کۆمەڵەیەکی بەر فراوان لە دەزگا جیاوازەکانی هەڵمژینەوە دێت.

کاریگەری لاوەکی



ژمارەیەکی کـەم لـە دوچار بوان بە دەسـتی قورحـە یـان وشـك بونـەوە دەنـاڵێنن لـە کـاتی بـەکارهێنانی ستیرۆویداتی هەڵمـژراو وە ئەمـەش لـە ڕێگـەی پیزۆکـەوە سەرچـاوە دەگـرێ، وە ئەگـەر دوچـاری ئـەم حاڵەتە بویتەوە لەگەروت بکۆڵەرەوە لە ڕێگەی ئاوێنـەوەو ڕاوێـژ بە پزیـشکەکەت بکـە هەسـتت کرد کە هەر هۆکارێك هەیە بۆ دڵە ڕاوکێ کەت.



ستێرۆیداتی هەڵمژین

وشەی ستیرۆید شێوەیەکی زۆر بێزار لە بری ژمارە لە خەڵکی دەنەخشێنێ و زۆرێك زانیاری نا دروست و گواستراوە هەن سەبارەت بە ئەم دەرمانە زۆر کاریگەرانە

* ئەم ستێرویداتە ستیرۆدیدی پبیات نەرنین کە یاریزانانی لەش جوانی بەکاری دێنن لەلایەکەوە هەندێ لە وەرزشەوانان لەسەر شێوازێکی نایاسایی و لەلایەکی دیکەوە

* شێوەی دەزگای هەڵمژین بەکارهاتوو وەك چارەسەرێکی پارێزەر هەمان ئەو دەرمانەیە کە لەجەبەکانی ستیرۆیداتی بەکار هاتوودا هەن بۆ چارەسەری گرفتەکانی تەنگە نەفەسی بڕندە و لای هەندێ لە دوچار بوان وەك ئەوانەی کە دوچاری سوتانەوەی جومگەکان بوون

* ژەمە دەرمانی هەڵمژراوی زۆر سست نیسبەتێکە بۆ ئەو ژەمەی کە پێکهاتەکەی حەبی ستیرۆیدە بۆ نمونە، دو پرژ لە ڕۆژێکدا لە هەڵمژەری بیکۆتید ١٠٠ Becotide بڕی ٤٠٠ میکرۆ غرام لە دەرمانت پێ دەبەخشێ وە لە حاڵەتەکانی تەنگە نەفەسی بڕندەدا ڕۆژانە ٦ حەبی ٥ ملغم لە ستیروید یان ٣٠٠٠٠ میکرۆ غرام لەو دەرمانەت پێ دەدرێ کە دەکاتە ٧٥ ئەوەندەی ژەمێك.

* کاریگەری یە دوەمینەکانی ستیرۆویدی هەڵمژراو زۆر کەمە لە چاو کاریگەری ستیرۆیدی وەرگیراو لە ڕێگەی دەمەوە بەڵام ئەوەی کە گرنە ئەوەیە کە مەترسی زۆر کەمتر لە نەبونی چارەسەری تەنگە نەفەسی بە شێوەیەکی تەواو سەرچاوە دەگرێ.

* ڕێــژەی ٥٪ ی ئــەو نەخۆشــانەی کــە بەســتیرۆیدی هەڵمــژین چارەسەر دەکرێن سکاڵایان بەدەست قورحەو ووشکی دەمیانەوە (ئەمــەش زۆر جار لـە پترۆکـەوە Thrushوە سەرچاوە دەگـرێ کـە ناســراوە بــە زیپکــەی نــاو دەم، و ڕێــژەی ٥٪ یــشیان ســکاڵایانە بەدەســت دەنــگ نوســانەوە و ئەمـــەش زیــاتر لای ئــەو کەســانە دەردەکــەوێ کــە زۆر دەنگیــان بــە کــاردێنن وەك (مامۆســتایان و ئەوانەی لەسەر تەلەفزیۆن کار دەکەن)

* لــەکاتی پێــدانی ژەمــە گەورەکانــدا (١٥٠٠ میکــرۆ غــرام لــە ڕۆژێکدا.

الأنواع الرئيسية للأدوية الوقائية

تستعمل الأدوية الوقائية على نحو منتظم للسيطرة على أعراض الربو وتخفيفها إلى أدنى حد ممكن. ويبيّن هذا الجدول بضعة أمثلة لها ولطرق تناولها.

نوع الدواء	طريقة التناول
ستيرويدات مستنشقة	بالاستنشاق
كروموغليكات (إنتال)	بالاستنشاق
نيدوكروميل (تيلاد)	بالاستنشاق

جۆرە سەرەکی یەکانی دەرمانی تەنگە نەفەسی

* دەرمـــــــــــانی حەوانەوە

* دەرمانی پارێزەر

* دەرمـانی حاڵـەتی کت و پڕی .

یـــــــان زیـــــــاتر بەتایبـــــەتی بـــــۆ دوچـاربوانی بەساڵاچـوو، ئـەوا کاریگـەری یـە لاوەکیـەکانی وەك ئاسانی گازگرتن بونیان دەبێت لەگەڵ دەرکەوتنی شلەژان ودوچار

بوان. پیزۆکەو دەنگ نوسان دەرکەون و هەندێ لە دوچار بوانیش دوچاری هێمنی catareat دەبنەوە بەلاّم دەستەواژەی ئەوەی کە ستێرۆ یداتی هەلّمژین دەبنە هۆی ترازانی ئێسك (لاواز بوونی ئێسك) ئەوە کارێکە کە شایستەی لەسەر دوانە، وە پێویستە هەریەکێك لەم کاریگەری یەلاوەکی یانە لە بەرامبەر مەترسی یەکانی تەنگە نەفەسی بەشێوەی ناتەواو پێویت. هەروەها دەکرێت کە کاریگەری یەکانی یەکان بۆ ئەم ستیرۆیدانەبۆ کەمترین راوە بە شۆرینی دەم بکرێت پاش هەموو ژەمێك و بەبەکارهێنانی کە رەستە گەورەو لێك جیاوازەکان کە کاردەکات لەبری(گەنجینەکان) و بەراوە یەکە زۆر گەورە رێژەی ئەو دەرمانە کەم دەکاتەوە کە دادەبەزێتە نێو دەمەوە.

* هەندێ بەلّگەی روەك هەن لەسەر ئەوەی کەوەرگرتنی ستیرۆیداهنی هەلّمژراو بە ژەح گەورە دەبنەهۆی سەرکوت کردنێکی ناتەواوی گەشە لای منالاّن بەلاّم ئەوەی کە جێگای بایەخ پیّ دانە ئەوەیە کە کاتیّ من لیّ دووچار بو؟ تەنگە نەفەسی دەکاتە درێژی کەسێك پێگەیشتو ئەوا مانای وایە گەیشتۆتە لاتە نیشت لە گەشەداو ئەمەشنەبە عەمەلی لەهەمو حالّە تەکاندا روو دەدات.

وەزۆر لاسەنگە کە چارەسەر نەکران تەنگەنەفەسی ماوەدرێژ بەشێوەی، تەواوی لای منا لاّن بێتە هۆی سەرکوت کردنی گەشە زیاتر لەوەی کە ستیرۆیدی هەلّمژراو هۆیەتی.

ستیرۆیدی هەلّمژراو دەرمانێکی پارێزەری بزێوە بۆ هەمو دوچاربوانی تەنگە نەفەسی و دادەنرێت؟ پارێزەرێك زۆر باشە بۆ زۆربەی نەخۆشەکانی تەنگەنەفەسی .

کرۆمۆغلیکات((إنتال intal))

لەکاتی خستنە بازاڕی ستیرۆیداتی هەڵمژینەوە کرۆمۆغلیکاتی سۆدیۆ دەست دەکەوێنە، کەشێوازێکی زۆر باشە لە پارێزەری دژە شێوە سوکەکان لە تەنگە نەفەسی لای منالْ بەتایبەتی بۆ زاڵبون بەسەر ئەو نیشانانەی کە لە ڕاهێنانە وە رزینی یەکانەوە سەرچاوە دەگرن وە پێویستە لە ڕۆژێکدا ٣ تا ٤ جار بەکار بهێنرێ، ئەمەش ئەو کارەیەکە؟ تەنگی دادەنرێ لەکاتی هەڵسەنگاندنیدا بەستیرۆیدی هەڵمژراو بەلاّم دەکرێ کە بە چەند ڕۆژێ پێش ئەنجام دانی هەر چالاکی یەکە وەرزشی بەکار بهێنرێ بۆ ڕێگە گرتن لە دەرکەوتنی نیشانە سەرچاوە گرتوەکانی وەك ئەم چالاکی یەو ؟ شێوەیەکە عەمەلی هیچ کاریگەری یەکە لاوەکەنی تر.

نیدۆ کرۆمیل (تیلاد tilade)

سۆدیۆم نیدۆکرۆمیل کاریگەری یەکی ژالاکی پارێزەری هاوشێوەی کاریگەری ستیرۆیداتی هەڵمژراوی ژەمەدا بەزیوەکان هەموو بەشێوەی چارەسەری هەوایی aerosol دێت بۆ درەیەکی ووشك بەتام و چێژی نەعنا.

ئامادەکاریەکانی دیکە

دو جۆری دیکە بەکارهاتوو لەدەرمانی چارەسەری تەنگە نەفەسی هەن کە تیوفیلینات و گەمارۆ دەرەکانی لۆ کۆترینی نوێ تر



* کۆمەڵـە جەبـە ناسـراوەکانی تیوفیلینـات theophyllines ی وەك ایـۆ نـیفلین uniphuin و فیلـو کـۆنتین phyllocontin و نـویلین nuelin و تێـو دۆر theodur لەسـەرەتادا وەك فـراوان کـەرێك بـۆ بـۆری یـەکان بـەکاردێن، بـەڵام ئێـستا زۆر زۆر بەرێگـەی پـارێزەری بـەکاردێت، وە بـەهۆی کاریگـەری سـتیرۆیدی هەڵمـژراوە وە کەمتر بەکار دەهێنرێ لە چاو جاران و ئەمـەش دەبێتـە هـۆی دڵ بە یەکدا هاتن و ژانە سەر لای هەندێ لە دوچار بوان بەڵام لە باشـی یەکانی ئەم دەرمانە ئەوەیە کە هەڵدە لوشرێ، و زۆرێك لەخـەڵکیش دژوار یان لە بەکار هێنانی دەزگای هەڵمژیندا هەبێ.

* گـەمارۆر دەرەکـانی لۆکـۆترین leuk otri ene (سـنگۆلێر singulair ، ئەکولات accolade)



الأنواع الرئيسية لأدوية الربو المستنشقة

إن معظم أدوية الربو تؤخذ بالاستنشاق. ويمكن أن تكون أدوية مفرّجة. تخفف الأعراض ما إن ● النوبة، أو أدوية وقائية. تستعمل بانتظام لابقاء الربو تحت السيطرة.

الأدوية المفرّجة

اسم الدواء	اسم المنشاق
سالبوتامول Salbutamol	فنتولين Ventolin سالبولين Salbulin سالامول Salamol ايرولين Aerolin أيروميير Airomir
تربوتالين Terbutaline	بريكانيل Bricanyl
فينوتيرول Fenoterol	بيروتيك Berotec
ساليميتيرول Salmeterol	سيريفنت Servent
افورموتيرول Eformoterol	فوراديل Foradil أوكسيس Oxis
ايبراتروبيوم Ipratropium	أتروفنت Atrovent أتروفنت فورت
أكسيتروبيوم Oxitropium	أكسيفنت Oxivent
فينوتيرول وايبراتروبيوم	دوفنت Duovent
سالبوتامول وايبراتروبيوم	كومبيفنت Combivent

الأدوية الوقائية

اسم الدواء	اسم المنشاق
بيكلو ميثازون Beclomethazone (50، 100، 200، 250، 400 كروغرام)	مجموعة البيكوتيد Becotide ومنها البيكلوفورت Becloforte مجموعة البيكلازون Beclazone مجموعة الأيروبيك AeroBec مجموعة الفيلير Filair مجموعة الكفار Qvar
بوديسونيد Budesonide	بولميكورت Pulmicort 100، 200، 400 ميكروغرام (ومنها التوربوهالر Turbohaler)
فلوتيكازون Fluticasone	فليكسوتيد Flixotide 25، 50، 125، 250 ميكروغرام
كروموغليكات Cromoglycate	انتال Intal (منفثة 5 ميكروغرامات) (كبسولات 20 ميكروغراما) كروموجين Cromogen
نيدوكروميل Nedocromil	تيلاد Tilade

شـێوەیەکی زۆر نـوێن لــە چارەســەری تەنگــە نەفەســیدا وە بەشێوەیەکی سەرەکی دەرمانێکی پارێزەرە بەڵام کاریگـەری یـەکی ناتـەواوی فراوانگەردەبنـەوە لـە بـۆری یـەکان ئـەم دەرمانانـە لـەم

دوایی یانەدا ئەبێ لە بازاڕەکاندا پێشنیار نەکراون لە بەر ئەوە ئێمە هێشتا لە سنوری ئەزمونێکداین بۆ پارێزگاری کردنی هەر نەخۆشێك کە چارەسەری بە ئەم دەرمانانە بکرێ، لەگەڵ ئەوە شدا ئەم دەرمانانە جیاکراونەتەوە لەسەر پێوەری دوچار بوانی تەنگە نەفەسی کە حەساسیەتی ئیسپیرینەوە سەرچاوە دەگرێ. هەروەها دەرکەوتوە کە ئەمە چارەسەرێکی زۆر باشە بۆیان، وە هەتا ئێستاش، ئەم دەرمانانە بە ڕێژەیەکی کەم کاریگەری لاوەکیان هەیە کەئەمەش کارێکی دڵنیا کەرە وە یە بۆ چارەسەر کردو بەحەب.

دەرمانەکانی حاڵەتی کتوپڕ



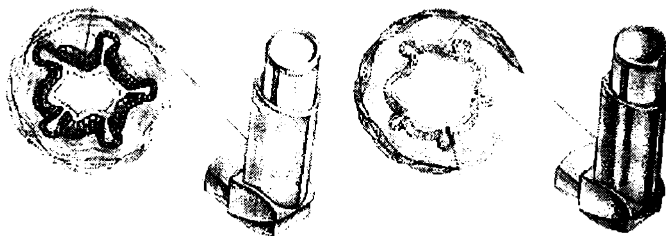
کاتێ کە تەنگە نەفەسی بڕندە ڕوو دەدات دەکرێ ئێمە ئەم دو ڕێگە سەرەکی یە لە چارەسەری خێرا بگرینە بەر:- ژەمە گەورەکان لە دەرمانی خەوێنەر (لەزۆر بەی حاڵەتەکاندا بەهۆی نمە کردنێکەوە دەبێت) و ژەمە گەورەکان لە دەرمانی دژە تەنی سوتانەوە (ستیرۆیدات کە لە ڕێگەی دەرزی یان دەمەوە پێی دەدرێ)

تەنگە نەفەسی

هەندیٚ لە نەخۆشەکان دەتوانن دەست بکەن بەچارەسەری خێرا بۆ خۆیان بەبەکار هێنانی غەم کردن یان وەرگرتنی کۆمەڵە ژەمێك لە حەبی ستێرو یید بەلاّم ئەوەی کە بەندە بەزۆربەی ئەو نەخۆشانەی کە پێشتر دووچاری نۆرەیەکی سامناك نەبوو نەتەواوەپێویستە ؟ خێرایی پەیوەندی بکەن بەپزیشکە گشتی یەکەیانەوە یان بچن بۆ بەشی کت و پڕی ناوخۆیی دەکریٚ کە دواکەوتنەو ترسی زۆر گەورەی لیٚ بکەوێتەوە و باشتروایە کە لایەنیێکی گەمارۆ دراو لە سەر ئەو پەشمانی یە دواتر وەر بگرێت.

دەرمانی غەکراون بەکارهاتوولە نۆبە بڕندەکاندا بریتی یە لە سالبوتانۆل (فنتۆلیس ا یان تیربۆ تالین (بریکانیل) یان ئیبراترۆپیۆم (أترۆفنت) وە پێویستە ئەم دەرمانە نەکرێن هەتا پاش هەڵسەنگاندنی حاڵەتەکە لە لایەن پزیشکەوە، وە ئەم ئامێرەش لە پەستێنەرێکی هەوایی سادە پێك دێت کە وا دەکات لەهەوا کە بەشێوەیەکی بڵقی سەر ئاو بە نێو شیکراوەی دەرمانەکەدا تێپەڕ بێت و ئەمەش غەمبارانیٚ دێنێتە کایە کەدەکریٚ هەڵمژین یان لەڕێگەی دەمامکەوە.

بەکارهێنانی ئامێری نمەکردن ئامێری نمەکردن پەستێنەرێکی سادەی هەوایی یە کەوا لەهەوا دەکات بەشێوەی بڵقی ئاو بەنێو



شیکراوەکانی دەرمانە بەکار هاتووەکان تێپەڕێت و ئەمەش دەبێتە هۆی هاتنەکایەی پرژێنێك کە نەخۆش لەڕێگەی دەمامك یان پارچە قوماشێکەوە لەڕێگەی دەمیەوە هەڵیدەمژێ.

دەیان لەڕێگەی پارچە قوماشێکەوە کە دەخرێتە سەردەم، ئەم پەستێنەرانە بەزۆری و هەمیشە لە بنکە تەندروستی یە کاندا و لە هەمو ناوچەکاندا دەست ناکەون و پێویستە بیان کڕین؟ تایبەتی یان دانەیەکمان دەست بکەوێت لە ڕێگەی خواستنەوەو لە زۆربەی حاڵەتەکاندا لە ڕێك لەداو زراوە خێر خوازی یەکان کە زۆربەی لقە ناو خۆیی یەکانی بۆ خزمەتی خواستنی ئەو دەزگایانە ڕێك دەخات.

وە هەندێ جار پزیشك ئەو دەرمانە ڕشێنراوانە دیاری دەکات کە ئەو کەسانەی بەشێوەیەکی سامناك دوچاری تەنگەنەفەسی بوون دەتوانن بەڕێك و پێکی بەکاری بهێنن بەلاّم تەنها کاتێك کە بەخشینی ژەمە گەورەکان لە چارەسەری دیکە تەواو نەبێت.

وە پێویستە کە ئەم دەزگای ڕشێنە لە بری چارەسەری پارێزەری هەڵمژین بەکار نەهێنرێ.

گەرەستەکانی پێدانی دەرمان



ناکرێ کە ژمارەیەك لە نەخۆشەکان دەزگای هەڵمژینی پێوراوی ژەمەکان (هاوێژەکان) بەکار بهێنن چونکە ڕەنگە خراپ بەکار هێنانی دەزگای هەڵمژینەکە بێتە مایەی بەربونی دەرمانەکان لە هەوادا لە ڕێگەی سەری دەزگاکەوەو نەخۆشیش پێی وایە

لەوکاتەدا دەزگاکە باش نی یەو ئەویش بوارێکی تەواوەتی نیە تاکار بکات. گەر تۆش لەو نەخۆشانەی دەتوانی جۆرێکی دیکە لەکەرەستەکانی هەڵمژین بەکار بهێنی و پشت بە خۆت ببەستیت لە ڕاکێشانەوەی دەرمانەکەدا بۆ سیەکان بە پێچەوانەی هاوێردەکەوەکە پێویستە هەناسە دانەکە هاوکات بێت لەگەڵ هەڵقولانی دەرمانەکە لە هاوێژەکەدا.

زۆر ترین جۆرەکانی ئامێری کارکەر بەهەمان بەکار هێنان بریتی یە لە فراوان کرد spacer کە پێکهاتوە لە بالۆنێکی پلاستیکی.



دەزگای هەڵمژینی پیچوراوی ژەمەکان ئەم دەزگایەیە هاوێژێك ناسراوە کە بەکار دێت بۆ پێدانی دەرمانی خێرایە حەوانەوە و هەندێ کەس بەتایبەتی منالان دژداری لە بەکار هێنانیدا بەوەدەکەن.

گەورە وەك گەنجینە یەك بۆ دەرمانی هاتو لە هاوێژەکەوە کاردەکات و ئەویش کە نەخۆش لەکاتێکی گونجاودا هەڵیدەمژێ .



ئامێری فراوانکەر لەماوەیەکی پلاستیکی لەت بوی خێرا شکاو دروست دەکرێ و هەندێ بەلگەش هەن لەسەر ئەوەی کە رێژەیەکی گەورە لەشەحنی کارەبایی دەستەبەر دەکات و ئەمەشەوادەکات کەدەرمانەکە بنوسێ بە بەش ناوەوەی دەزگاکەوە و بەم شێوەیە دەرمانەکە کەم دەکات تادەگاتە هەردووسی یەکان، وەباشترین رێگە ئەوەیەکە بۆ چارەسەری ئەم گرفتە هەفتەی یەك جار دەزگاکە بەئاو بشۆ رێت و واز لەئاوەکەی ناوی بهێنرێ کە خۆی دلۆپ دلۆپ بێتە خوارێ هەتا دەزگاکە وشك دەبێتەوە، هەروەها دەکرێ کە نەریکەی فراوانکەرەکە بەپارچە قوماشێکی دژە تەخ کارەبایی هاوکاری بکات وەك ئەوانەی کە لە فرۆشگاکانی رادیۆو تەلەفزیۆنی فرۆشیدا هەن لە ئاسانکاری ئەم گرفتەدا. بە چەند جۆرێکی دیکە لە دەزگای کارکەر بەهەمان دەزگای هەلمژینی خولاوە(rotuhallers) و دەزگاکانی هەلمژینی خێرا (turbohalers) دەزگاکانی هەلمژینی سیدی(diskhdle rs) دەزگاکانی هەلمژینی نوسینی

(clickhders) دەزگاکانی هەلمژینی تلقائی (autohders) و هەر هەموشیان باشی و خراپیان هەیە و لەزۆرێك لە حالەتەکاندا ئاسانی بەکارهێنانی نەخۆشی دیاری کراو بۆ دەزگای دیاری کراو دەردەکەوێت وەگرنگ ئەوەیەکە ئامێرێکی شیاو بۆ هەرنەخۆشیە بدۆزرێتەوە چونکە ئەو ئامێرەی کەلای نەخۆش پەسەند دەکرێ لە هەمان کاتدا لەئامێرێکی دیکە زیاتر بەکار دەهێنرێ بەشێوەیەکی کارتێکەر تەنها لە فرلاوانکەردا نەبێ کە ئامێری کارکەر بەهەمان شێوە پترخە جگە لەوەش کە ئامێری بەنرخی بەکار هێنراو

بەشێوەیەکی دروست و بە درێژایەکات هەرزانەو ئەگەر وێنەی یەکانی نەخۆشیش لەبەر چاو بگرین ئەوا ئامێرە هەرزارەکان بەشێوەیەکی خراپ بەکار دێن.

بەکارهێنانی فراوانکەر زۆرێك لەمنالآن بەکار هێنانی ئەم ئامێرەی کە گەنجینەیەك لەگەڵدا یە بە ئاسانتر دەزانن لە هاوێژەکان لەبەر ئەوەی کە داوایان لێ ناکات فشار لە خۆیان بکەن و هەوا کە هەڵ مژن لەهەمان کاتدا، بەلآم بە سەرنجدان بۆ قەبارەکەی لە زۆر حاڵەتەکاندا وا باشە کە سێکی پێگەیشتو دەستەبەر بکەین بۆ هاوکاری کردنمان.

قەدەغەکردنی دەزگای هەڵمژینی کلۆرۆفلۆرۆ کربون

دەزگای هەڵمژینی پێوراوی ژەمەکان(هاوێژ) پێك دێت لە کلۆرۆفلۆرۆ کربۆن کە کاردەکات بەپاڵنەری دەرمان وە بەسەرنجدان بۆ کاریگەری کلۆرۆ فلۆرۆ کربون لە چینی ئۆزۆندا پیچویستە ئەو هاوێژانە ی پاشەکشە پێ بکەینەوە کە لە بازاردا لەو غازانە پێك دێن، وە لەساڵی ۱۹۹۹ و ۲۰۰۰ دا هەندێ لەو هاوێژانە دا بەزینە بازارەوە وەك دەزگایەکی جێگرەوەو پاشان چەند هاوێژێکی دیکەیان بەدوا دا هات، وە ئەم ئامێرانە لە هاوێژە پێشینەکان دەچوون بەلآم بەوە جیا دەکرانەوە کە تامێکی زیاتر دیاریان هەبوو جگە لەوەش کە لە هەردو جۆرەکەن هەمان دەرمانی کاریگەر بەکار دەهات.

خاڵەسەرەکی یەکان

* دەرمانە بەکار هاتوەکانی چارەسەری تەنگە نەفەسی یان حەوێنەر دەیان پارێزەر دەیان بەدەکین بۆ حاڵەتی کتوپڕی.
* ستیرۆیدای هەڵمژراو باشترین چارەسەری پارێزەر بۆ زۆربەی دوچار بوانی تەنگەنەفەسی پێك و یێنێ.
* پێویستە هەر نەخۆشێك بەتایبەتی دەرمان و دەزگای هەڵمژینی شیاوی بۆ دیاری بکرێت.



چارەسەر کردنی تەنگە نەفەسی و زاڵبون بەسەریدا

مەبەست لەچارەسەرکردنی تەنگەنەفەسی بریتی یە لەوە، کە نەخۆش زاڵ بێت بەسەریدا نەك ئەو زاڵ بێت بەسەر نەخۆشەکەدا.

لای ئەو نەخۆشانەی کە لەکاتێکەوە بۆ کاتێکی دیکە پێویستیان بەتەنها یەك هاوێژیش نی یە لە دەزگا حەوێنەرە وەکەیان ئەمە کارێکی ڕوونە بەلاّم ئەو نەخۆشانەی کە بەدەست تەنگەنەفەسی یەکی بڕندەوە گیرۆدەن پێویستە پلانی ئاڕاستە کراویان پلانی

جەنگیان بۆ دابنرێ و بۆ ئەم مەبەستەش ڕێکەوتنێ لە نێوان پزیشك و نەخۆشدا هەبێت، لەگەڵ ئەوەی کە پێشتر ئێمە ئەوەمان ووت کە تەنگە نەفەسی حاڵەتێکی شەخسی یەوە ئەمەی کە سودی بۆ کەسێك هەبێ کەسێکی دیکە سوودی لێ نابینێ، جگە لەوەش لەم دوایی یانەدا چەند پلانێکی بەمەبەست دانرا بۆ هاریکاری کردنی پەرستیاران و پزیشکان لە ڕێنمونی کردنی و ئامۆژگاری کردنی تەنگەنەفەسەکان وە ئەم ئاڕاستەکاری یانەش لەلایەك چەند پسپۆڕێکەوە دانراوەکە نوێنەری چەند کۆمەڵە یەك جیاوازن کەکار بۆ چارەسەر کردنی تەنگەنەفەسی دەکەن.

وەئەم پلانە بەمەبەستی بەجێ هێنان بن زۆر ئاسانە بەڵام هەندێ لە پزیشکان کەبنیاتیان ناوە هێشتا زۆر بە ئومێدنین، ئەم ئامۆژگاری یانە تەرکیز دەکاتە سەر کۆمەڵە پلانێکی سەر کەوتو لە زاڵ بون بەسەر تەنگەنەفەسیداو وە لە کۆمەڵە پلانێکی تەنازلیش پێکهاتوە بۆ کاتێ کە تەنگەنەفەسی یەکە دەکەوێتەوە ژێر کۆنترۆڵ و ئەو کاتە دەتوانرێ چارەسەرێکی سوك بدرێتە نەخۆشەکە.

پێش خستنە بەرچاوی پلانەکان دەمەوێ کە بایەخ بە چارەسەرە پارێزەکانت وەیاد بهێنمەوە، بۆ نمونە لە خۆپاراستن و هاریکاری کەزاڵ بوون بەسەر نەخۆشەکاندا دەگرێتەوە باس لەوەکراوە کە، گرنگ لەو دەرمانە دیاریکراون دوربکەوینەوە کە دەبێتە هۆی تەنگەنەفەسی یان زۆری دەکات وەك (ئیسپرین و گەمارۆ دراوەکانی بیت).

وە ئەگەر تۆماوەیەکەبێ گرفت ئەو دەرمانەن بەکاردێنی، ئەوا پێویستە دەست لەخواردنیان هەڵبگریت ئەگەر هەستت



بەتەنگەنەفەسی و نالە نالْ کرد وە پێویستە دەست لەخواردن ئیسپریح و هاوشێوەکانی هەڵبگریت و لە بری ئەوەبە دیلەکانیان بەکار بهێنی .

چارەسەری هاوبەش

پێویستە پزیشکوو نەخۆش پێکەوە پلانێکی چارەساز داڕێژن بۆ گەیشتن بەزالْ بونێکی تەواو بەسەر ئەو تەنگە نەفەسی یەدا.



دۆزینەوەی بەدیل

هەندێ دەرمانی وەکو ئیسپرین ڕەنگە بێتە هۆی تەنگە نەفەسی یان بڕندەکەی زیاتر بکات، دەست لەخواردنی ئەو دەرمانانە هەڵبگرە کە دەبێتە مایەی دەرکەوتنی نالە ناك و سەبارەت بەبەدیلەکانیش پرس بەپزیشکەکەت بکە.

پلانەکانی ڕێنوێنی

ئەو پلانە ڕێنمونیانەی کە لەخوارەوە هاتون چەند پلانێکی ڕێنیشاندەری بەرین نین کەبەم دوایی یانە گەشەیان کردوە بۆ بەر هاکردنی لەگەلْ ئاشکرا کایی و ئەو چارەسەرانەی کە ڕێگەیەکە پلەداربۆ کۆنترۆلْ کردنی نیشانەکانی تەنگەنەفەسی دەگرێت بەرلەگەلْ بەکارهێنانی بڕێکی کەم لەدەرمانەکان.



پلانی یەکەم/

زۆر بەی دوچار بوان لەم ئاستەدا پۆلێن دەکرێن وە ئەم پلانە ئامۆژگاری نەخۆشەکان دەکات بەبەکار هێنانی دەزگای هەڵمژینی حەوێنەر لەکاتی پێویستدا، کەبەکار هێنانی دەزگا حەوێنەرەوە کە کەمتر لە هاوێژەیەك لە ڕۆژێکدا بۆ دەمێنێتەوە، پێویست ناکات کە تۆپەنابۆ هەر چارەسەرێکی دیکە بەریت بەهەر دەرمانێك بەڵام گەرویستت هەڵمژەرە حەوێنەرەوەکەت بەکار بهێنی بەڵام گەر بەکار هێنانی دەزگاکەت زۆر کرد ئەوا پێویستە ڕاوێژ بە پزیشکەکەت بکەیت وە ئەگەر بەشێوەیەکی ڕێك و پێك و زیاتر لە جارێ بەکار هێنالە ڕۆژێکدا ئەوا هەنگاو بەرەو پلانی دووم بنێ.

پلانی دووم/

گەر تۆ زیاتر لە هاوێژێکت لەڕۆژێکدا بەکار هێنا لە ڕێژەی ئەو هەڵمژەرە حەوێنەرەوە، ئەوا پێویستت بەهەڵمژەرێکی پارێزەر دەبێت کە پزیشکەکەت بە شێوەیەکی گشتی بۆت دیاری دەکات.

وە پێویستە کە ئەم بگاتە هۆی ئاسانی بەکار هێنانی تۆ بۆ ئەو هەڵمژەرە حەوێنەرەوە بۆ کەمی لەیەك هاوێژە لە ڕۆژێکدا بۆ چاککردنی نیشانەکانت.

پلانی سێ یەم/

گەر نیشانەکانت بەردەوام بوون، ئەوا پزیشکەکەت دەست دەکات بە پێدانی ژەح گەورەی چارەسەری پارێزەری هەڵمژەریان لێکۆڵینەوە لە توانای زیاد کردنی دەرمانێکی دیکە، هەروەها ئەم

بڕیارانە دەگەڕێنەوە بۆلای پزیشکەکەو بەڵام ناو تویّ کردنی لەگەڵ تۆدا مەبێت پاش هەڵسەنگاندنی پێویستی یەتایبەتەکانت.

پلانەکانی دواتر/

گەرتۆ بەردەوام بەدەست گرفتەکانەوە گیرۆدە بویت ئەوا لێکۆڵینەوە لەسەر توانای بەکار هێنانت دەکریّ بۆ ژەم گەورەتر لە چارەسەری پارێزەری هەڵمژینی سترۆیدات وەرگیراو لەدەم و غەکردنەوەو چەند هەڵبراو دەیەکی چارەسەریی، لەم قۆناغەدا پێویستە رەوانەی لای پزیشکێکی سنگ بکرێت بۆ هەڵسەنگاندنی حاڵەتەکە، بەڵام تادەگاتە ئەم پلانە پزیشکە گشتی یەکەت بەڕێوەبردنی حاڵەتی تۆ دەگرێتە ئەستۆی خۆی.

ئاڵو گۆڕ کردنی چارەسەرەکە

لەکاری پزیشکی دا، هەندیّ جار سوکتر لە پێویست دەست دەکریّ بە چارەسەری نویّ کاتیّ کە ناتوانین زاڵ بین بەسەر نیشانەکاندا بەڵام ڕاگرتنی چارەسەر هەروابەم ئاسانی یە نابێت، ئەویش لەبەر ئەوەی کەزاڵ بون بەسەر نیشانەکان یان بەشێوەیەکی باش دەبێت دەیان دەرمانی نویّ یە کە هیچ سودێکی زیاتری نەبووە.

الخطوات المؤدية إلى السيطرة على الربو



خطط التدبير المركزة على تدفق الذروة

پلانەکانی چارەسەری تەنگەنەفەسی

یەکێك لەو ڕێگایانەی کەزاڵبونی باشت دەداتێ لەسەر ئەو تەنگەنەفەسی یەی کە پێوەی دەناڵێنی و لەسەر چارەسەر کرانی کەبریتی یە لەشارەزا کردنت لە پلانێکی ڕوون.

ئەم پلانە لەسەر کۆمەڵێ زانیاری سەبارەت بەوەی کە پێویستە پێی هەستی کاردەکات کەکاتێ کە تەنگەنەفەسی یەکە پەرە دەسێنێ یان لەو وێستگانەی کە پێ دەچێت تەنگەنەفەسی یەکە شایستەی پەرەسەندن بێت، وە دو جۆر پلانی چارەسەر هەن کەئەمانەن.

پلانەکانی چارەسازی تەرکیز کراو لەسەر فیچقە کردنی لوتکە

پێوەری فیچقە کردنی لوتکە بە کار هێنان و خوێنان و خوێندنەوەشی ئاسانە، فویەکی کورتی بەهێزی زۆر خێرا تۆ ماردەکەیت کە دەتوانی بە هۆیەوە هەوا بگەیەنیتە دەرەوەی سی یەکان، هەمیشە سێ هەوڵ دەدرێ و گەورەترین خێرایی تۆ

ماردەکرێـت، و هەمیـشە تۆمـار کردنـی دوخێرایـی لـە ڕۆژێکـدا بەگشتی بەسەر (لەکاتی هەستان لەخەوی بەیانیان و ئێوارانیش پێش کاتی نوستن) بەڵام پزیشکەکەت زۆر جار داوات لێ دەکات کە ژمارەیەکی زۆرتر تۆمار بکەیت.

لەگەڵ پلانی چارەسەری تەرکیز کراو لەسەر فیچقە کردنی لوتکە دا، تۆ زیاتر بە فیچقە کردنی لوتکە ئازوخە دەکرێت بەخشتەیەك کە خوێندنەوەکانی فیچقە کردنی لوتکەو ئەو هەڵسەنگاندانەی تێدا تۆمار دەکرێت کە پێویستتە پێی بگەیت.

ئاستی یەکەم بریتی یە لە فیچقە کردنی ئەو لوتکە یەی کە پێویستە پێی بگەیت وە هەمیشە بریتی یە لە ٧٠-٨٠ ٪ ی ئاستی گونجاو، گەر فیچقەکردنی لوتکە لای تۆ لەسەروی ئەم نرخەوە بوو ئەوا تۆ پێویستت بەڕێك کردن چارە سەرەکانت نی یە، بەڵام ئەگەر نیمچە کردنی لوتکە لای تۆ دابەزی لەم فرخەو بۆماوەی ٢٤ کات ژمێر ئەوا پێویستە چارەسەرە پارێزەرەکانت زیاتر بکەیت هەتا فیچقە کردنی لوتکە بەرز دەبێتەوە بۆسەروی فیچقەکردنی بەمەبەست و لەم ئاستەدا دەمێنێتەوە بۆ ماوەی ٢تا٣ ڕۆژ.

ئاستی دووەم هەمیشە لە دەوروبەری ٥٠تا٦٠٪ ی ئاستی گونجاوە دەبێت ، وە لەم ئاستەدا پێویستە کۆمەڵێ لە ژەمەکانی ستیرۆیدی وەرگیراو لە ڕێگەی دەمەوە بەکار بهێنرێ.

وە ناڕەحەتی یەکانی کۆتای بریتی یە لەوەی کە پێویستە تیایدا دوان هاوکاری پزیشکی بکەیت بەخێراترین کات ئەگەر کرا لە پزیشکە گشتی یەکەت یان لەبەشی کت و پڕی ناوخۆیی، وەئەم

ئاستە سنورێك لە فیچقەکردنی لوتکە لەلایەن پزیشکەوە دیاری دەکات.

وە ئەو خشتەیەی کە فیچقە کردنی لوتکەی تێدا تۆمار دەکرێت یان کۆمەڵی ستونێکە کەژمارە تۆمار کراوەکانی تێدا دەنوسریٚ لە رۆژێکدا دوجار وەیان خشتەیەکی هاو شێوە یە بە خشتەی بیانی لە شوێنی ئاستەکەی تێدا دیاری دەکرێت وە هەندیٚ لە نەخۆشەکان ئەم شێوازەی کۆتایە لەخشتەکان بەباشی دەزانن چونکە دەکریٚ زۆر بە ئاسانی جیاوازی یەکانی لە ئاستی فیچقە کردنی لوتکەدایت بەدی بکرێت.

حاڵەتی پزیشکی یەکەم/

پلانی تەرکیز کراو لەسەر فیچقەکردنی لوتکە

هەتا ولیام کورێکی لاسارو دژواربێت بەتەنها لەوشت نەی کەپەیوەندی بە تەنگەنەفەسی یەوە هەیە و لەوکاتە کەهەست دەکات پێویستی بەدەزگای هەڵمژینەوە بەکار نەهێنیٚ ئەوا ئەمەوای لیٚ دەکات کە زیاتر لە قوتابی یە دوا بکەوێت، وە لەگەڵ گەیشتنی بە قوناغی ناوەندی وبیٚ بوونی هەر نیشانەیەك لەسەر دامردنەوەی تەنگەنەفەسی یەکەی پزیشکە گشتی یەکەی هەوڵی دا کە پلانێکی چارەساز بۆ نەخۆشی یەکەی دابنیٚ.

ولیام بۆ یەکەمین جار بڕیاریدا کە خوێندنەوەکانی فیچقەکردنی لوتکە تۆمار بکات لەماڵەوەو لەکاتی دەرکەوتنی لە بەیانیا نداو پێش چونە نێو نوستنەوە لە ئێوارانـدا، بەم شێوەیە پێوەری



فیـچقەکردنی لوتکەکـەی لـەنزیك جێگەکـەی دان و بـاوکی تـوانی دڵنیابیچت لەوەی کە ئاستەکان لە خشتەکەیدا تۆمار دەکات.

ولیـــام زۆر سەرســـام بووکـــاتێ کـــەدیتی خوێنـــدوەکانی فیـــچقەکردنەکە تارادەیـــەك خەریکـــە لێـــی و وردەکەوێتـــەوە و لەبەیانیاندا دادەبەزێ بۆ ١٥٠ و لە ئێواراندا بۆ ٢٧٠، بەم شێوەیە ئـەو دەسـتی کـرد بـەوەرگرتنی دەرمانـە پارێزەرەکـانی هەڵمـژین بەزیاتر کردن لە ڕێك و پێکی وە جیاوازی ئەم فیچقە کردنە زۆر کـەم بایـەخ بـوو هەرچۆن خوێندنـەوەکان بـەرز بونـەوە بـۆ سنورێك تالـە نێـوان ٣٠٠و ٣٥٠ دا و لـەم قۆنـاغـەدا سـەق مگیر بێـت. ولیـام بەیانیان و ئێواران دو هاوێژەی لـە ستیرۆیدی هەڵمـژین وەردەگـرت و لەبـەکار هێنـانی هەڵمـژەری حەوێنـەر بەشـێوەیەکی زۆر گـەورە پاشە کشەی کرد.

پاش ئەمە پزیشکە گشتی یەکەی ئامانجێکی بۆ دیاری کرد کە گەیـــشتە ٢٥٧ و ئامۆژگـــاری کـــرد بـــە زیـــاد کردنـــی دەرمانـــە پارێزەرەکانی ئەگەر ئەم ئاستە دابەزی بۆ خواری خۆی لەماوەی ٢٤کـات ژمێـردا و بـەردەوام لـە وەرگرتنـی ژەمەبـە ڕزەکانـدا بـوو تـا گەیـشتە سـەروی ئامـانج و لانـی کـەم بـۆ مـاوەی سـێ ڕۆژ لـەم ئاستەدای یەوە.

پاشان پزیشك سنوری دوەما بۆوان کە دەگاتـە ١٧٥، ولیـام زانـی گـەر تۆماوەکـانی دابـەزی ئـەوا پێویـستە پەیوەنـدی بـە پزیـشکە گـشتی یەکەیـــەوە بکـات بـۆوەرگرتنی کۆمـــەڵێك لـــە ژەمـــەکانی ستیرۆیدات لـە ڕێگـەی دەمـەوە، بـەڵام لەڕاسـتیدا ولیـام لـە ڕێگـەی دەمـــەوە پێویـــستی بـــە وەرگرتنـــی ســـتیرۆیدنی یـــەو هەســـتی بـــە

سودەکانی چارەسەرە پارێزەرەکەی کرد بەڕێك و پێکی و لەماوەی سالی دا هاتودا پەنای برد بۆ زیاتر بەکارهێنانی ستیرۆیداتی هەلمژراو تەنها لەسیٚ بۆنەدا.

پلانەکانی چارەسەر کردنی تەنگەنەفەسی تەرکیز کراو لەسەر نیشانەکان

لێرەدا هەمان بیرو باوەڕ کاری پیٚ دەکرێت کە لەپلانی تەرکیز کراو لەسەر فیچقە کردنی لوتکە دا کاری پیٚ کرا، ئەوە نەبیٚ ئەم جۆرە پلانە بەکار دەهێنریٚ بۆ ئاستە دیاری کراوەکان لەنیشانەکان لەبری گۆڕانەکان لە فیچقە کردنی لوتکەوەك ئاگادار کەرەوەیەك بە پێویستی گۆڕانی چارەسەرەکە.

حالەتی پزیشکی دووەم/

پلانی تەرکیز کراو لەسەر نیشانەکان

پێوەرەکانی فیچقەکردنی لوتکە زۆر سەرکەوتو نەبوون لەگەلٚ جاکی و هەستی یەوە نەکروە کەئەم ڕێگەیە هەرزانباری یەکی زیاتری پێدا بێت دەربارەی ئەو تەنگە نەفەسی یەی



پێوەی دەناڵێنیٚ لە چاو نیشانەکانی لەگەڵ ئەوەی کەوەرگرتنی پێوەرەکـان دەسـتی کـردوە بـەبێزار کردنـی ئـەویش لـەپێناو پزیشکێکدا وە لە بەختی باشی پزیشکە گشتی یەکەی هەستی کرد بەم کارەو پێشنیاری گواستنەوەی کرد بۆ پلانێکی تەرکیز کـراو لەسـەر نیشانەکان. وە بـەزیاد کردنـی دەرمانـە پـارێزەرە هەڵمژەرەکانی ئەگەر لە رشۆژێکدا زیاتر لەسیٚ هاوێژە لەهەڵمژەرە حەوێنەرەکانی بەکار هێنا بۆماوەی دو ڕۆژی یەك لەدوای یەك یان لەکاتی دوچار بونی بەپە تایەك یان ئەگەر لە شەودا بێداربویەوە بە دەسـت تەنگەنەفەسـی یـەوە ناڵانـدی، تەنگـە نەفەسـی لای ئـەم بەشێوەیەکی زۆر لە بەرچاو کەوتە ژێر کۆنترۆڵەوە وەلەکاتێکدا کە دەرمانـە پـارێزەرە هەڵمژەرەکـەی زیـاد نـەکات بۆوەسـتانی نیشانەکانی ئەوا لەسەر جاکی پێویستە کە سەردانی پزیشکە گشتی یەکەی بکات بۆ هەڵسەنگاندنی حاڵەتەکەی جگە لەوە حاکەئەو پێش ڕاوێژ کردن بەپزیشك فیچقەکردنی لوتکەی خوێنی چەند جالێك پێواوە وەئەمەش هاوکاری پزیشکی کردوە بۆ چارەسەر کردنی حاڵەتەکەی زۆر بەوریایەوە.

هاوکاری پسپۆڕێك

لەزۆرێك لە عیادە پزیشکی یەکانی ئەمرۆدا پەرستیارێکی راهاتوو لەبواری تەنگە نەفەسیداکاردەکات کە دەتوانیٚ چارەسەرو ئامۆژگاری دوچاربوانی تەنگەنەفەسی بکات.



هەڵبژاردنی پلان

بەشێك لە نەخۆشەكان زیاتر شیاون بۆ پلانی تەركیز كراو لەسەر فیچقە كردنی لوتكەو بەشێكی دیكەیان بۆ پلانەكانی تەركیز كراو لەسەر نیشانەكان و زۆرێكیشیان هەڵبژاردنی هەردو ڕێگەكە وەگێڕنەوە بۆ كۆمەڵێك هۆكار.

زۆر جار دەكرێ كەلای هەندێ كەسی دیار تێكەڵەیەك لەهەردو ڕێگەكە بەكار بهێنرێ. وە هەردوپلانەكە چەندرێنمونی یەك بۆ پێش گرتن لە كێشەكان دەگرێتەوە وەك پەتایان ڕوبەرو بونەوەی بۆنە خۆشەكان وە ئەگەر یەكەمین نیشانەكانی پەتا لەنۆ دەركەوتنە ئەوا پێویستە چارەسەرە پارێزەرە هەڵمژەرەكانت لانی كەم بۆماوەی یەك هەفتە زیاد بكەیت هەتا نیشانەكان بڕەوێنەوە، پاشان دەگەڕێتەوە بۆ سەر ژەمە سەرەتا یەكان، وە هەندێ لەنەخۆشەكان تەنانەت بە ستیرۆیداتی هەڵمژەری یە بۆ حاڵەتی یە بۆ حاڵەتی پەتاو پێویستە لەسەر یان كە دەست بكەن بە بەكار هێنانی لە لایەن كەمترین ئاماژەوە بۆ دەست پێ كردنی پەتا كەو بۆماوەی هەفتەلەسەری بەردەوام بن تەنانەت ئەگەر ئەو تەنگە نەفەسی یە بێتە هۆی گرفت بۆیان.

هەر ئەو كاتەش پێویستە لەسەر چارەسەری پارێزەر بێننەوەو پەیوەندی بكەن بە پزیشكی گشتی یانەوە.



پەرستارانی عیادەکان

عیادەکانی تەنگەنەفەسی لەزۆرێك لە بنکە کانی پزیشکی گشتی دا دامەزراوە کە پزیشکێك یان پەرستیارێکی شارەزا بەرێوەی دەبات وە ژمارەیەکی زۆر پەرستیار کەم عیادانەدا هەن کەراهاتون لەچارەسەر کردنی حاڵە تەانی تەنگەنەفەسی لە بنکە کانی ڕاهێنانی دان پێدانراو، کاری ئەوان لەبەرێوە بردنی تەنگە نەفەسیدا زۆر گرنگە و هاوکارن لەپێش کەش کردنی باشترین خزمەت بۆ نەخۆشی تەنگە نەفەسی لە عیادەکانی پزیشکی گشتی دا وە حاڵەتە ڕەوانە کراوەکان بۆ نەخۆشی نەکەم بونەتەوە لە لایەن عیادەکانەوە بەجۆرێ ئەم ڕژێمە کاردەکات و ڕەوانە کرانەکانبۆ نەخۆشخانە رشودانی هەر گرفتێکی هۆدار لەشویچنی خۆیدایە.

پەرستارێکی پسپۆرزیاتر لە پزیشکێك نەخۆشێکی تەنگەنەفەسی بەدی دەکات بەڵام ئەو پەرستاوە دەزانێ کەی پێویست دەکات پزیشك نەخۆشێك ببینێ ئەگەر تەندروستی باش نەبوو وە پێویستە تەواوی عیادە پزیشکی یەگشت یەکان هەوڵی دامەزراندنی عیادەیەکی تایبەت بە تەنگەنەفەسی بدەن کە پەرست ڕێکی شارەزاو لێهاتوو لەبواری تەنگەنەفەسیدا بەرێوەی ببات.



خاڵەسەرەکی یەکان

* پلانی ڕێنمونی کردن دانراوە بۆ هاریکاری پەرستارو پزیشکان لەسەر دابین کردنی باشترین بەڕێوە بەرایەتی بۆ تەواوی نەخۆشانی تەنگەنەفەسی بەبەکار هێنانی زنجیرە یەك لە پلانە چارەسازەکان.

* یەکێك لەو ڕێگایانەی کە نەخۆشانی تەنگەنەفەسی بەهۆیەوە دەتوانن زاڵ بن بەسەریدا بریتی یە لەشارەزا کردنیان لەپلانێك ڕوون.

* پلانەکان تەرکیز کراون لەسەر فیچقەکردنی لوتکە یان لەسەر نیشانەکان.

* زۆرێك لەعیادەکانی پزیشکی گشتی عیادەیان داناوە بۆ بایەخدان بەدو چاربوانی تەنگەنەفەسی و زۆر جار پەرستیارێکی شارەزاو پسپۆر بەڕێوەی دەبات بۆ بەریٚ کردنی حاڵەتەکانی تەنگەنەفەسی.



تەنگە نەفەسی لای بەساڵاچوان



واسەیری تەنگەنەفەسی دەکرێت کە حاڵەتێکە دوچاری لاوان و بەتایبەتی مناڵان دەبێەوە، بەڵێ ئەم نەخۆشی یە بەزۆری لە نێومناڵانا بڵاوە، هەروەك ئەوەی پێشتر دیمان و لەگەڵ بەساڵا چونی ئەو نەخۆشانە لەتەمەندا، هەندێکیان بەردەوام بەدەست نیشانە ماوە کانەوە دەناڵێنن و هەندێکی دیکەشیان بەدەست نیشانە سوکەکان و لای هەندێکیشیان ئەم نیشانە بەتەواوی سوك دەبێت لای هەندێ نەخۆش بۆیەکەمین جار لە تەمەنی پیریدا تەنگەنەفەسی دەردەکەوێ و ئەمەش بێزاری یەکی زۆر گەورە پێك دێنێ بۆیان وە زۆر یێك پێیان وایە کە ئەم نەخۆشانە زیاتر لەکەسانی دکە دوچاری تەنگەنەفەسی سامناك دەبن بۆ یە پێویستیان بەخواردنی ستیرۆیداتی دەح هەیە، وە پێی دەچێت کە بۆ نەکان کەمتر لای پیرەکان بڵاو ببنەوە.

ئەم بۆ چونانە تاڕادەیەك ڕاستن بەڵام گرنگ ئەوەیە کە هەست بەوە بکەین کە هەمیشە دەست تێوە ردانێکی گەورە لە شێوازەکانی تەنگەنەفەسیدا هەیە لە تەواوی خەونە جیاوازەکاندا، وە گەڵك وەرگرتن لەجارێکی دیکەئەوەیەکە پێویستە هەڵسەنگاندنی حاڵی هەرنەخۆشێك وەك تاکیچکی سەربەخۆ بکرێت.

دەرکەوتنی دواکەوتە

تەنگەنەفەسی بەزۆری لەنێو چینی منالاَن ولاوان دابلاَو دەبێتەوە بەلاَم دەکرێ کە بێنێتەوە دەیان دەست پێ بکات لەدیواری ساتەکانی ژیاندا.

نیشانەکان

ئەو نیشانەیەی کە لای نەخۆشی بەسالاَ چوو دەردەکەوێت هەمان نیشانەی هاوشێوە یە لای ئەو نەخۆشەی کە کەمترین تەمەنی هەیە.

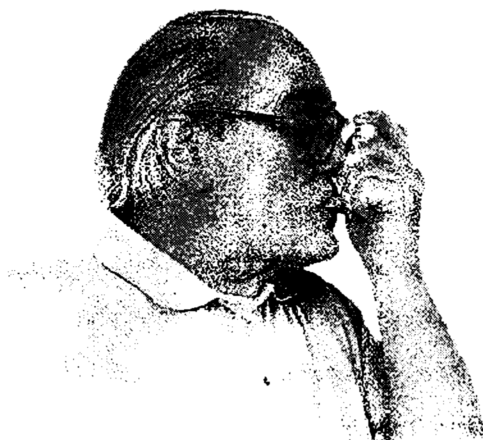
جگەلە گیرانی هەناسە بەتایبەتی لەکاتی ماندو بوندا زۆر بلاَو و ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ زۆرێك لە حاڵەکان بۆ ئەوەی کەکەسانی سەرو ٦٠ سالْ لەتەمەن لەتەمەنیاندا جگە رەیان کێشاوە و ئەمەش گیرایْ لە بۆری یەکانی هەناسەدانیان جێ هێشتوە کە شایستەی هەڵگەڕانەوە نی یە لای هەندیْ کەس.

وە دەکریْ گرفت ڕوبدات کاتیْ کەنەخۆشێکی بەسالاَچوو سکالاَ لەدەست گەارۆیەك لەسنگیدا لەکاتی ماندو بوون، وە بەسەرنج دان بۆ بوونی نەخۆشی یەکانی دڵی بەربلاَو لەم تەمەنەدا و بۆ ئازاری دلْ دەکریْ کە هۆکارەکە هەر نیشانەکە خۆی بێت، هەندیْ جار

دواکەوتن لە دیاری کردنی هەریەك لە دڵ ئێشە و تەنگە نەفەسیدا ڕوودەدات.

لێکۆڵینەوە لە نیشانەکان زۆر جار گیرانی هەناسەلای بەساڵا چوان بەهۆی نەخۆشی یەکانی دڵەوە سەرچاوە دەگرێ لە بەر ئەوە پێویستە لێکۆڵینەوە لە نیشانەکان بکرێت وە لە حاڵەتی تۆم پێوەرەکانی فیچقە کردنی لوتکەدە رکەوت لەوەی کە لە ڕاستیدا ئەو بەدەست تەنگەنەفەسی دواکەوتوە وە دەنا لێنیٚ وە دەرمانی هەڵمژینی دژە تەنی تەنگە نەفەسی تەواوی نیشانەکانی دەرخست.

حاڵەتی پزیشکی یەکەم/



ئەو تەنگە نەفەسی یەی کە لە پیریدا ڕوودەدات تۆم لەتەمەنی ٨٢ ساڵیدا یەو سەردانی پزیشکی کردو سکاڵای لە نۆبەکانی گیرانی هەناسە کرد کە لەماوەی ٦ مانگی پێشودا لێی ڕویداوە، ئەم نۆیانە هەندێ جار کە کاتێ ماندو بون و هەندێ جار بێ هۆڕودەدەن ئەو هەستی بەهیچ ناڵە ناڵێك نەکردوە بەڵام دان بەوە دا دەنێ کەهەست بەگەمارۆ یان

گیران دەکات لە سنگیدا بەتایبەتی لەکاتی ڕودانی گیرانی هەناسەی لەکاتی ماندو بوندا.

یەکەمین قایل بوونی پزیشکە گشتی یەکەی لە ڕاستیدا ئەوە بوو کە ئەم نیشانانە لەکەسێك لەو تەمەنەدا بەهۆی بوونی نەخۆشی یەك لەدڵ سەرچاوە دەگرێ بەڵام ئەو سەرەی کەپێی دابۆ ئازاری دڵی هیچ ئەنجامێکی نەبوو، تۆم ڕەوانەی نەخۆشخانە کرا و دەیویست دڵنیابێت لەوەی کە ئەم حاڵەتەی تەنگەنەفەسی دواکەو توی یە، وە تاڕادەیەك متمانەی بەوەش هەبوو کەئەم دەست نیشان کردنە ئەگەرێکی زۆر دورە بەڵام پزیشکی ڕاوێژی سەری سوڕماو خۆشحاڵ بوو کاتێ بۆی دەرکەوت کە خوێندنەوە کانی فیچقەکردنی لوتکە کە ئەونەخۆشە بەردەوام بوە لەسەر تۆمار کردنی گۆڕانکاری یەکی نمونەیی تێدایە کە لە تەنگەنەفەسیدا دەر دەکەوێ، وە دەرمانە دژە تەنەکان کە بۆئەو تەنگەنەفەسی یەی دیاری کرابوون بونەمایەی بەش کردنی نیشانەکان هەتا ڕادەیەکی دوور.

وەکاتێ کە نەخۆشەکە زانی دوچاری تەنگەنەفەسی بووە کاردانەوەیەکی زۆر بەبایەخی هەبوو چونکە بە توڕەیی یەوە ڕوبەڕوی هەوا ڵە کە بویەوە.

بۆچی من؟ لە ژیانمدا جگەرەم نەکێشاوە و بایەخم بەخۆم داوە، هیچ کام لە خێزانەکەم پێشتر دوچاری تەنگەنەفەسی نەبوون، بۆچی من؟

ئەو کەمێك هیور بویە وە کاتێ پزیشکەکە هەمو ئەوانەی بۆ باس کرد کە پەیوەندی بەباری ژیانی ئەوە وەیەو دڵنیای کرد، پاشان

تەندروستی تاپرادەیەك ڕوی لەباشی کرد بەهۆی ئەوەی کە هەمو ڕۆژێ دو هاوێژە لەستیرۆیدی هەڵمژەری بەکار دەهێنا، ئەوەتا ئەمڕۆ دەتوانێ وەك جاران کار لە باخچەکەیدا بکات ئەووە نەبێ کە پێویستی بەبەکار هێنانی هەڵمژەرە حەوێنەرەکەی هەیە.

چارەسەر چی یە؟

هەروەها لێرەدا چارەسەری تەنگەنەفەسی لای بەساڵاچوان لەسەر خۆی دەمێنێتەوە ئەو شوێنی هەمان ئەو پلانانە دەکەوێ کە کەسێك لە بچوکترین تەمەنیدا شوێنی دەکەوێت، وە ئەگەر هەرگرفتی سەر هەڵدا ئەوا هەمیشە لە بەکار هێنانی دەزگاکانی هەڵمژیندا سەر هەڵدەدات لەبەر ئەوەی ە ئەو دەستە دوچار بوانە بەسوتانەوەی جونگەکان و ژواری یەکی گەورە لەپڕژێمی (روتاکابROTCAP) یان ئازاریێ لەدەستەکانیا نەوە دەناڵێنن بتوانن هاوێژە بەکار بهێنن.

چەند پارچە یەکی زیادە هەن کەڕێگە بە دوچار بوان دە دەن کە هاوێژە بەکار بهێنن لەوانە HALWRAID کە هەریەکە لە (ALLENو HANDRYS) دروستیان کردوە و لە دەرمانخانەکاندا دەست دەکەون بەڵام فراوان کەرە قەبارە گەورەکان لەزۆر کاتدا گرفت دەسازێنن و لەڕاستیدا پێویستە ئامێری هەڵمژین لەسەر پێوەری نەخۆش جیا بکرێتەوە.

لەگەڵ بەساڵا چونی مرۆڤدا زۆربەی گرفتەکان بەخواردنی کۆمەڵە حەب و ژەمێکی هەمە جۆرو چەندین دەرمانی دیکە بۆ حاڵەتەکان

کۆ تاییان پێ دێ کە ئەمەش دەبێتە هۆی شلّە ژانی نەخۆشەکە، لەبەر ئەوە ئەرکی پزیشکەکانە کە، ژێمێ چارەسەر لەسەر ئاسانترین شێواز بهێڵنەوە، وە زۆر پێویستە کە قوربانی بەچارەسەری نمونەیی بدەن بۆدڵنیابوون لەوەی کەنەخۆش زۆر بەبایەخەوە چارەسەرەکانی وەردەگرێت.

کاریگەری پەلاوەکە یەکان بەهەر شێوەیەك لە شێوەکانی چارەسەر زیاتر بلاّوە لەنێو نەخۆشە بەساڵاّ چوەکاندا و لای ئەوانەش کە دوچار بە تەنگەنەفەسی مەترسیدار بوونەتەوە. وە دەکرێت کە کاریگەرە لاوەکی یەکانی ستیرۆیداتی وەرگیراو لە ڕێگەی دەمەوە زۆر بەشێوەیەکی بڕندە وەرگیرابێ بەتایبەتی جولاّنی ئێسك و چاك نەبونەوەی برینەکان بەشێوەیەکی دروست هەروەها ڕەنگە ئەم گۆڕانی پێشە لای ئەو نەخۆشانەش دەرکەوێ کە ژەمێکی گەورە لە ستیرۆیداتی هەڵژراو(زیاتر لە ١٥٠٠ میکرۆغرام لە ڕۆژێکیدا) بەلانی کەمەوە دەربکەوێ.

داهاتو چاوەڕوان کراوکامەیە؟

ئەو تەنگە نەفەسی یەی کە لە تەمەنی پیریدا دەست پێ دەکات هەمیشە نارەوێتەوە و نەخۆش بەهاوڕێی یەکی نەخوازراوی لەقەڵەم دەدات بە درێژایی تەمەنی بەلاّم کۆمەڵە نیشانەیەك هەن کە بەپێی پێویست گەورە نابن و ڕێگە بەچارەسەری شیاو دەدەن کە بەشێوەیەکی باش بچەسپێ بەسەر نەخۆشی یەکە کان و زاڵ بێت و بەسەر ئەو نیشانانە دا بە جۆرێك چالاك.

تەنگە نەفەسی

هاوكەسێك كۆمەڵە پێویستی و ئامانجێكی هەیە هەندێك ئامانجی ئەوەیە كە تەنها بتوانیٚ كەمێك لە باخچەكەیدا كار بكات. ئەمەش كارێكە ڕێگریان دەكات لەوە ی كە پێشتر پێی هەستاون بەهۆی چارەسەر نەكرانی ئەو تەنگە نەفەسی یەی كە پیچوەی دەناڵێنن وە هەندیٚ كەس ئارەزوی ئەوە دەكەن لەلێرەو لەویٚ پیاسەی خۆیان بكەن و پێویستی یەكانیان خۆیان بیكڕن و بڕۆن بۆ گازینۆیەك یان بۆلای هاوڕیٚ كانیان وە سەر كەوتن بەنیسبەت ئەو كەسانەوە بە دیهێنانی ئامانجە تایبەتەكانیانەوە پێویست ناكات كە زیادەرەوی لە ژەح دەرمانە هەڵمژراوەكاندا بكریچت بۆ زیاترو زیاتر هەوڵدان بۆ بەو كێبانی چاكسازی یەك كە نەخۆش نەیەویٚ وەیان بەشێوەیەكی واقعی توانای دەستەبەر كردنیانی نەبێت.

هەروەك پێشتر باسمان ئێوە كرد، ڕێژەی مرۆڤێك كەبەهۆی تەنگە نەفەسی یەوە سەرچاوەی گرتوە لەماوەی ٥-١٠ ساڵی ئەم دوایی یەدا ڕوی لەزیاد بوون كردوە بەڵام هۆی ئەم بەرز بونەوە یە تائێستا هەر نادیارە و پێم وایە كە هۆی مردی ئەو كەسانەش لە ڕابردودا گەلتی وەتەوە بۆ سوتانەوەی بوری یەكان (هەندیٚ لە مردنەكانی ئەمرۆكە بەهۆی تەنگەنەفەسی یەوەیەزیاتر لەسوتانەوەی جۆری یە درێژخایەنە كانەوە سەرچاوە دەگریٚ) لەبەر ئەوە پێویستە لە هەوڵەكانماندا ئاسانكاری بكەین بۆ ڕێگری كردن لە ڕودانی مردن بەهۆی تەنگە نەفەسی كاتیٚ دەبێتە هۆی هەر گرفتێك و ئەمەش لە هەر تەمەنێكدا بێت.

وه پێویسته كه بەشێوەیەكی ئیبمابی هەنگاو بەرەو داهاتویەكی چاوەڕوان كراو هەڵبگرین بۆ ئەو نەخۆشانەی لە پیریدا تەنگەنەفەسیان هەیە، چارەسەری چالاك هیچ مەترسی یەك ناشارێتەوە.

خاڵەسەرەكی یەكان

* دەكرێ كه تەنگەنەفەسی لە تەمەنی پیریدا دەربكەوێت و ئەم نەخۆشانەش زیاتر دوچاری گیرای هەناسە دەبن بەتایبەتی لەكات ماندو بوندا.

* زۆر دژوارە لە جیاوازی لە نێوان دڵە ئێشە و تەنگەنەفەسیدا بكرێت لای بەساڵاچوان.

* كاریگەری لاوەكی بۆ چارەسەری تەنگەنەفەسی لای بەساڵاچوان زیاتر بەر بلاوە.

* لەگەڵ نەبونی ئەگەری ڕەوینەوەی تەنگەنەفەسی دا، نەخۆشە بەساڵا چوەكان دەتوانن چێر لە كۆنترۆڵ كردنی چالاكی نیشانەكان بەبەكارهێنانی چارەسەری گونجاو نەخشە بۆ دارێژراو وەربگرن بۆ ڕاپەرشاندنی پێویستی یە تایبەتیەكانیان.



شێوە تایبەتی یەکانی تەنگەنەفەسی

لەزۆربــەی حاڵەتەکانــدا هــۆی تەنگەنەفەســی نادیــارە بــەڵام بەحاڵەتــەکانی دیکــەدا هانــدەر بــۆنێکی دیــاری نۆبــەکانی تەنگەنەفەسی دەبێت.

وەشێوە تایبەتەکانی دیکەی تەنگە نەفەسی تەنگەنەفەسی لاوازی و ئــەو تەنگــە نەفەســی یەیەکــە لــە حەساســیەتی ئیــسپرینەوە سەرچاوە دەگرێ و تەنگەنەفەسی شەوە.



ناسینی جوان بوەکان

گــــەر پێــــك دا بووکــــە تەنگەنەفەســی لای تــۆ بــەهۆی بــــۆنێکی دیــــاری کــــراوە وەسەرچــاوەی گرتتــوەو وەك پشیلە و سـەگ، ئەوا دەتـوانی بـۆ دڵنیـا بـوون تاقیکـار یەکـە تایبــەت بــۆ خــۆت ئــەنجام بدەیت.

تەنگەنەفەسی بۆ نەخۆشی

تەنگە نەفەسی

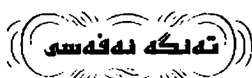







ئەگەر بۆنێکی خۆشت یان زیاتر ناسی وەك هۆکارێکی گرنگ بۆ هۆیەکانی تەنگەنەفەسی و ئەمەش بە پەناردن بۆ تۆمارو پزیشکی یەکەت، ئەوا زۆر جار پێویست دەکات کە تاقیکاری پزیشکی ئەنجام بدەیت بۆ دڵنیا بوون لە وکارەو دیاری کردنی بۆن لێهاتوەکان و تاشیکاری سادە و ئەمەش ئەنجام دانی نیو کات ژمێر زیاتر ناخایەنێ.

کۆمەڵە دڵۆپەیەك (قگرە) لە شیکاری مادە جیاوازەکان لەسەر باڵ دادە فرێت و بەهۆیەوە کاریگەری بۆن لێهاتوەکان دەناسرێت بۆنمونە خورکی تەپ و تۆزی ماڵەوە، دەرکەوتنی گژو گیاو دارو درەخت و کرێشی پشیلە ...هتد) پاشان بەهۆی سەری وەرزی بچوکەوە پێستە کە کون دەکرێت و بەنەرمی لە شوێنی هەردڵۆپەیەکدا هەتا رێگە بەو مادەیە بدات کە بڕواتە ژێر پێستەکەوە پاش ١٥ خولەك ڕەنگەکارلێکێکی کاتی ڕوودات، وەك چەندروبەرێك بچوك لە زریکەی نوسەنەکی و هەمیشە دەبێە هۆی خوران، پیاچەقانی ئەم دەرزی یە تای وەیەك پڕ ئازارنی یە، تەنها



ناوزڕانێکی بچوکە بەڵام ڕەنگە ئەم خورانە کاربکاتە سەر ئەحصاب و نیو کات ژمێرێك بخایەنێ.

وە دەکرێ کە قەبارەی هەمو کاریگەری یەك بۆ هەرشتێك ببورێت کە بۆنی خۆشی لێوە دێت، ئەمەش بیرۆکەیەك تەنها دەربارەی ئەوە نادات بەدەستەوەکە دەبێە هۆی ئەو بۆنە بەڵکو بیرۆکەیەك دەربارەی ئەو بۆنەش دەدات بەدەستەوە کە لەهەموو بۆ نخۆشی یەك دێتە کایەوە، ئەمەش هەندێ جار بەکەڵك دێت لە چارەسەر کرانی حاڵەتی تەنگەنەفەسی لەبەر ئەوەی کە دەکرێ ڕێنمایت بکات بۆ هاندەرانەی کە پێویستە لەیادیان بکەیت هەروەها دەکرێ کە چەند شتێکی دیکە بناسین کە لە کۆتایدا دەردەکەوێ کە زۆر گرنگ نی یە.

مەترسی یەکان لەوەدا پەنهان دەبن کە کاریگەری یەکان بچوکن و زۆر گرنگ نابن و نەخۆشەکان لێکۆڵینەوەی ناپێویست وەردەگرن



وە هەندێ نەخۆشم نیشان وداوە کە شوێن پارێزی و ژوارو ناپێویست کەوتون ئوان تەرکیز لەسەر تاقیکاری ئیبمابی و لاوازی پێش دەگەن و باری تەندروستیان بەهیچ شێوەیەك باش نەبووە بەلآم کارەکان هەمیشە بەم شێوەیە نابن، هەمو کەسێ تاکێکی سەر بەخۆیەو پێویستە بە تەنهاش بانگی پێویستی یەکانی کرێت.

ڕاماڵینی هەست پێ کردن

گەر سەلماندت کە تۆ بەدەست بۆن لێها تنێکی دیاری کراوەوە دە نالێنی وەك (کرێشی پشیلەو کەروێشك) وە ئەگەر تۆنە تتوانی قوربانی بدەیت بەدەست لێدانی ئەم گیاندارانەو ڕژێمی چارەسەرە بەخوەکانت لەدەست و نەتتوانی بەشێوەیەکی چالاك زالْ بیت بەسەر تەنگەنەفەسیدائەو کاتە دەکرێ کە ڕامالینی هەست پێ کردن بەچاوێکی دروستەوە سەیری بکرێت، وە پێویست ناکات ئەم کارە لەبنکەیەکی تایبەتی و بۆن لێهاتنی و لەهەمو جارێکی تەواو بکرێت وەکاتێ کە کارە کەپەیوەست دەبێتبەدو چاو بوانی تەنگەنەفەسی یەوە پێویستە ئەم کارە لەنەخۆشخانە ئەنجام بدرێت لەبەر ئەوەی چەندنمونەیەکی زۆر هەن بۆ کارێکەری یەکانی سامناك دژی کاری لێ مالینی هەست کردن کەتیایدا تۆبەکانی تەنگەنەفەسی ڕویداوەو پێویست بووە نەخۆش ڕەوانەی خەستەخانە بکرێت هەندێکیشیان بونە هۆی مردن و بەنیسبەت تای پارێزەرە (hayfever) بەتەنها.

مەترسی یەکان زۆر کەمن بەلاّم لەوەی کە پەیوەستە بەتەنگەنەفەسی یەوە پێویستە تاڕادەیەکی درو وریایی لێوە بکرێت.

وە ئەم کارەش لێدانی زنجیرە دەرزی یەك دەگرێەوە بە ڕێژەیەکی بچوك لەو مادەیەی کە دەبێە هۆی بۆن خۆشی بۆتۆ، ئەمە هەمیشە لەژێر پێستەوە دەرشوات و ئەم ڕێژە زۆر زۆر کەمانە لەسەرەتاوە بەکاردێن و پاشان زۆر لەکرین لەهەفتەیەکەوە تاکۆتایە بۆ قوربانیدان بەهەرکارێگەری یەکی بۆن خۆشی سامناك، وە هەندێ بەرنامەی کاتی هەن کە بەپێی ئەمە کۆمەلّی دەرزی وەردەگرێ

پێش ئەوەی کە ئەم کۆمەڵە ژەمانە بەتەواوی وا بنرێن، وە دانانی ئەم پەۆگرامە کاتی یانە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو بنکانەی کە چارەسەرەکانی تێدا دەکرێت و پاشان بۆ پێویستی یەکانی خۆت.

هەندێ جار کاریگەری کاتی بچوك ڕو دەدات (سوربونەوەی پێست لە شوێنی دەرزی یەکەدا) بەلاّم بەخێرایی هەمان ڕۆژ هێور دەبێەوە، وە پاش تەواو بوونی چەند ژەمێك، دەکرێ کە بۆ ماوەیەکی چەند کاتێکی جیاواز کۆمەڵە ژەمیچك بەرێزت بدرێی گەر هەستت کرد کە ڕامالّینی ئەو هەست پێ کردنە سەرکەوتووە.



لەبەریتانیا بەدەگمەن رشامالّینی هەست کردن بەتەنگەنەفەسی ڕودەدات ئەویش بەهۆی ترسان لەو کارلێکە بڕندانەوە، بەلاّم لەبەر ئەوەی زۆرێك لەپزیشکەکان پێیان وایەکە ئەم چارەسەرە ئەنجام نابێت، گەر ئارەزوت کرد لە دوانی زیاتر لەسەر ئەوەی کە ئەم چارەسەرە سودمەندە یان نا (ڕەنگە لای هەندێ نەخۆشەکان ئەنجام هەبێت) ئەوا داوا لەپزیشکە گشتی یەکەت بکە کەڕەوانەی بنکەیەکت بکات کەشارەزایی یەکی تەواوی لەم بوارەدا هەبێت، وە دەتوانی شوێنی خۆت لەو بنکە پسپۆڕانە لە دامەزراوە نیشتمانیەکانی بۆن خۆش یەوە بەدەست بهێنیّ.

ڕامالّینی هەست پیّ کردنی ئەو کەسانەی کەلەبۆن خۆشی دەنالّێنن

گەر تۆ بەتوانانیت لە قوربانی دان بە دەست لیّدانی بۆن لیّوە هاتنیّکی دیاری وەك (گیانداره خیّزانی یەمالّی یەکان) ڕامالّینی هەست پیّ کردن لەهەندیّ حالّەتی دەگەمەندا دەبیّت بەشتیّکی بوو.

ڕامالّینی هەست پیّ کردن

زۆر بەدەگمەن ڕامالّینی هەست پیّ کردن بەریّ دەگریّت وە ئەگەر کرا ئەوا کۆمەڵە دەرزی یەك دەگریّتەوە کە زۆر بەکەمی لە بۆن لیّوە هاتنی پیّستەوە لیّدە دریّت و پاشان ئەم ڕیّژەیە بەرز دەکریّتەوە وەبۆ ماوەی چەند هەفتەیەك هەتا نەخۆش بتوانیّ بەرگەی ئەو بۆن لیّوە هاتنە بگریّت.

تەنگەنەفەسی لاواز

شیّوەیەکی نامۆی تەنگەنەفەسی یە، نەخۆش تیایدا بەدەست خۆرەی مەتر سیدارو کتوپڕ ی یەوە دەنالّیّنیّ، هەندیّ جار لەگەلّ زالّ بوونی ئاشکرای باش بەسەر حالّەتەکەدا، هەندیّ لەنەخۆشەکان چەند نۆرەیەك لەپشت ئەم تەنگەنەفەسی یەوە بەدی دەکەن و زۆر دژوارە کە پزیشك و نەخۆش بتوانن رشۆژانە زالّ بن بەسەریداو ئەم نەخۆشانەش بەشیّ!نوەی دوبارە بونەوە ڕەوانەی



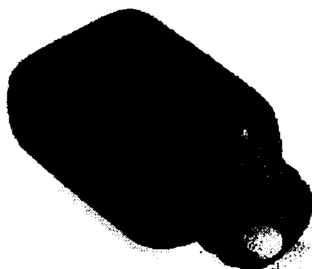
نەخۆشخانە دەکرێن بە شێوەیەکی زۆر مەترسیدار بەهۆی ئەو تەنگەنەفەسی یەوە ڕو بە ڕوی مردن دەبنەوە.

وەپێ دەچێت بۆنخۆشی زۆر دیار لای ئەو نەخۆشانە و هەندێ جار نۆبەکانیان بێت لە هەڵمژینی یان خواردنی شتێ کە بۆ ئەوان بێتە هۆی ئەو بۆنە وە زۆریچك لەوانەی کە دەبنە هۆی ئەم جۆرە تەنگەنەفەسی یە دەبنە هۆی فشارێك لەسەر نەخۆش و خێزانەکانیان پێکەوەپێ دەژێت هۆکارە دەرو نی یەکان لێرەدا زۆر گرنگ بن بەلاّم ئەگەر تەنگەنەفەسی یەکە بێتە هۆی شڵەژانی دەرونی یان کارەکە بەپێچەوانە دەبێت ئەوا ئەم گرفتە جێگای گفتو گۆڵ کردنە.

چارەسەری ئەم جۆرە تەنگەنەفەسی یە هێندە دژوارە پێویستە نەخۆشەکان بەدوی ئەو پسپۆڕانە دا بچن کە تایبەتن بەنەخۆشیەکانی سنگ و بایەخ بەشێوەکانی تەنگەنەفەسی بڕندەدەن.

ئەو تەنگە نەفەسی یەی کەچارە سەر حەساسیەتی ئیسپرینەوە دەگرێ

حەساسیەتی ئیسپرین بەڕێچەی ٥٠ لای ئەو نەخۆشانە دا دەردەکەوێ کە تەنگەنەفەسیان پێ گەیشتووە، بەلاّم زۆر دەگمەنە لای منالاّن، وە لەزۆر حاڵەتدا ئەم



نەخۆشانە ئەنجامێکی خراپیان لە تاقکاری پێستیدا دەست دەکەوێ بەمەبەستی گەرشان بەدوای ئەو شتانەی بۆنی خۆشیان لێوە دێ و دەناڵێنن لەنەخۆشیەکانی لوت polyps کە هەمیشە بە شێ،ەی دوبارە بونەوە دەگەڕێتەوە وە ئەگەر تۆ لەو نەخۆشخانەی پێویستە خۆت لە تەداوی ئەو دەرمانانە دوربکەویتەوە کەمادەی ئیسپرینی تێدایە بەتا یبەتی لە کۆمەڵێ دەرمانی بەر فراوانی سوتانەوەی جونگەکانی وەك ئیبۆ پرۆڤین و دیلۆمناك واندۆ میتاسین، وە ئەگەر دڵنیانە بووی لەوەی کە دەرمانێکی دیاری کراو کار لەو تەنگەنەفەسی یەت دەکات کە پێوەی دەناڵێنی ئەوا پرسیار لە پزیشکەگشتی یەکەت یان دەرمانسازێك بکە، وە دەکرێ کە نەخۆشانی تەنگەنەفەسی هەست پێ کەر بەئیسپرین بەهۆی ئەنجامی خواردنی دەرمانێك کە هێکهاتەی ئیسپرینی تێدابێ بەبێ زانیاری خۆیان، بمرن هەروەها چارەسەرەکان هەمیشە لەسەر قوربانیدان بەئیسپرین دەسازێن، بەلاّم دەکرێ کاربۆ ڕاماڵینی ەست پێ کردنە کەبە شێوە یەکی سەر ئەو تو ئەنجام بدرێت و ئەمەش تەنها لە بنکە تایبەتەکاندا دستەبەر دەبێت وە ڕاماڵینی هەست پێ کردنی ئەم جۆرە تەنگە نەفەسی یە بەکارهێنانی ژەمی سوکی ئیسپرین ی ماوەرگیراو لە ڕێگەی دەمەوە لەگەڵ چاو دێری نەخۆشدا دەکرێت کە زۆر بەی نەخۆشخانە کاندا و لەگەڵ تاقیکاری هەناسەدانی دوبارە لەماوەی چەند کات ژمێرێکدا پاش هەر ژەمێك ئەگەر چی ئەم کارە سەرەتادا درێژ خایەنە بەلاّم بەنیسبەت هەندێ کەسەوە شایستەی بایەخ پێدانە.



لێکۆڵینەوە لە پێکهاتەکان

ئەگــەر تــۆ حەساسـیت بــە ئیـسپرین وەرگرتنــی هــەردەرمانیٚ پزیشکەکەت یان دەرمان سازەکەت دڵنیا بکەرەوە.

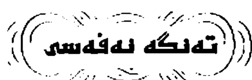


تەنگەنەفەسی شەوانە

زۆرێك تەنگە نەفەسی شـەوانە بــە جــۆرێکی تایبــەتی لــەم نەخۆشــی یــەدا دەبیــچت، وە ڕاســـتی یەکـــەی ئەمەیـــە کەهەسـتاوە و بێـدار بونـەوە ی شـــەو بـــەهۆی دوچـــار بـــون بەتەنگە نەفەسی بردیتی یە لەو وەلالەتـەی کـە زاڵبـون بەسـەر تەنگەنەفەسـیدا وەك هـەموان بـاش ی یەو ئەمەش دەچەسپێت بەسەر

هـەر نەخۆشـێکدا کـە بەدەسـت هـەر جـۆرە تەنگەنەفەسـی یەکـەوە بنـاڵێنیٚ وە زۆر جـار چارەســەری گونجـاو زاڵ دەبێــت بەســەر ســەرگرفتە کـەدا بـەلاّم زاڵبـون بەسـەر تەنگەنەفەسـیدا لای هەنـدیٚ نەخۆش کارێکی دژوارە.

لای ئــەم نەخۆشــانە لــە هۆکارەکــانی حاڵــەتی کاریگــەر وەك هەڵکشانی ترشە لۆکی یە ۱ شەو ترشە لۆکی گەدە دەگەڕێتەوە بۆ سنگ و دەبێتـە مایـەی سـەر گـەردانی وە شـەم هۆکارانـە پێویستی بەچارەســەری تایبــەت هەیــە وە زۆر جــار هەنـدیٚ دەرمــانی وەك



تیوفیلینات و فراوان کەران بۆری یەکان بۆماوەیەکی دورو درێژ کاریگەرو چالاك دەبن لەسەر زالْ بوون بەسەر نیشانەکانی تەنگەنەفەسی شەودا.

تەنگەنەفەسی شەوانە

زۆرێك لە دوچار بوانی تەنگە نەفەسی لە شەودا بەدەست نیشانەکانیەوە دەنا لێنن ئەمەش مانای وایە کە ئەوان ناتوانن بەباشی زالْ بن.

بەسەر ئەم حاڵەتەیاندا.

خاڵە سەرەکی یەکان

* مەینەتی یەکان لە بۆنی خۆش دەبنە هۆی پێویست بوونی تاقیکاری یەچەسپاوەکان بۆ دیاری کردنی ئەو شتانەی بۆنی خۆشیان لێوە دێت.

* ڕاماڵینی هەست پێ کردن لای دوچار بوانی تەنگەنەفەسی دەکرێ مەترسیدار بێت و پێویستە لە نەخۆشخانە بێ کاری بۆنە کرێت.

* پێویستە پزیشکانی پسپۆڕ لەسنگ و بایەخدەران بەشێوەکانی تەنگەنەفەسی زۆر بڕندە کاری بەڕێوە بردن و چارەسەری دوچار بوانی تەنگەنەفەسی لاواز بەڕێوە بەرن.

* پێویستە دوچار بوانی تەنگەنەفەسی حەساس بەئیسپرین قوربانی بەتەواوی ئەو دەرمانانە بدەن کە لەو ماوەیە پێك هاتوە ، سەردانی پزیشکەکەت یان دەرمان سازێ بکە گەردڵنیانە بووی لە پێکهێنەرەکانی دەرمانەکەت.

* تەننگەنەفەسی ئەو ئامارژە بەوە دەکات کە تەنگەنەفەسی بەشێوەیەکی باشت ناکەوێە ژێر کۆنترۆڵەوە.



تەنگەنەفەسی پیشەیی

ئەو تەنگە نەفەسی یەی کە لەئاکامی ڕوبەڕو بونەوەت بەماوە یەك یان چەند ماوەیەك پەرەدەستێنێ لە شوێنی کارەکەت ئەوا بەتەنگە نەفەسی پیشەیی دادەنرێت، ڕوبەڕو بونەوە بۆ ئەم ماوانە وەك هاندەرێکە بۆ تەنگەنەفەسی بەجۆرێکی ئەو ماوەیە هەست کردنی نەخۆشە تارادەیەکی دور کە دەبێتە هۆی کارلێکی دیکە

لەهەر ڕوبەڕو بونەوەیەکی تردا.

وە لەلایەکی ییکەوە ئەو مادەیە وەك هاندەرێك کاری خۆی دەکات و چەند نۆبەیەك بە تەنگەنەفەسی لای دوچاربوان ڕودەدات، کەوەك پێویست دەرنەکەوتوەو لە ئەحوا ئاکامی ڕوبەڕو بونەوە بوە بۆ ئەم مادەیە.

مەترسی یەپیشە یی یەکان

ئەو کارەی کەهەمیشە دوچار بونی بەردەوامی دەوێت بۆ تەپ و تۆزیان بۆنێکی لێهاتوی دیکە ڕەنگە بێتە مایەی تەنگەنەفەسی لای ئەو کەسانەی ئامادەیی یەکیان تێدایە بە دوچاربون پێی وە زۆر ئەستەمە کە خۆت لەو بۆنانە بپارێزی یان ناچار دەبیت کە کارەکەت بگۆڕیت.



الأسباب الشائعة للربو المهني

يظهر في هذا الجدول بعض من أكثر أسباب الربو المهني انتشاراً مع المهن التي تُصادف فيها على الأرجح كل من هذه المواد.

الأسباب/المواد	المهن
ايزوسيانات Isocyanales	عمّال الدهان والورنيش وبعض عمّال البلاستيك
راتين القلفونية Colophony	عمّال اللحام
بول الحيوانات	العاملون في المختبرات ومربّو الحيوانات.
راتينات الايبوكسي	المهن التي تُستعمل فيها المواد اللاصقة/الورنيش
الطحين	عمال الأفران والعاملون في تحضير الطعام وتقديمه
الكروم	الدباغة، الطلاء الكهربائي
الأنزيمات	إنتاج المنظّفات، تكنولوجيا الأدوية/المواد الغذائية
غبار الأخشاب القاسية	العاملون في المناشر، النجّارون
النيكل	الطلاء الكهربائي
الأصبغة	صناعة الأصبغة
المضادات الحيوية	صناعة الأدوية
سوس الحبوب	المزارعون



هۆکارەکان

لێرەدا ۲۰۰ هۆکاری زانراو هەن بۆ تەنگەنەفەسی پیشەیی، هەندێکیان ناویارك و هەندێکی دیکەیان لە جۆرە زۆر ئاسای یەکانی کارن، هەروەها ئیزۆ سیانات(ڕەق و کۆکمەیی بوون لە و ڕۆنانەدا بەدی دەکرێت کە بەکار دەهێنرێ بۆ ئاو پرژێنی بۆدی ئوتۆمبێل) و راقینات و ئیبۆکسی ئارد وەلە خشتەی داهاتودا لیستێك بە زۆری هۆکارەکانی تەنگە نەفەسی پیشەیی زۆر بلاو لەگەڵ ئەو پیشەیەدا دەخەینە ڕو کەهەمیشە ئەو مادانەی· تێدابەکار دێت.

ڕوودانی باو



ڕەنگە تەنگە نەفەسی پیشەیی دوچاری نزیکەی ٥٪ ی دوچار بوانی تەنگەنەفەسی کاریگەران بێتە وە، وە ئەم ژمارە نزیکراوە ش بێ گومان ژمارەیەکی رشاستەقینەیە، وە بەسەرنجدان بۆ ئەوەی کە دوچاربوان و ئەهلی کارو پزیشکان زۆر لە حاڵە تەکانی بەتوانایە هەست پێ ناکەن تا ڕۆکێ خۆیان لە هۆکارە پیشەیی یەکان و لەهۆیەکانی تەنگەنەفەسی دا بە می بکەن و زۆر لە حاڵەتەکانیش بە دیاری کراوی دەمێننەوە



وە ئـەم کـارەش گرفتێکـی گـەورە دەسـازێنـیٚ لای هەنـدیٚ کـەس بـە جۆریٚ ڕوبـەڕو بونـەوەی بـەردەوامی مـاوە دیـاری کراوەکـان ڕەنگـە بێتە هۆی گۆڕانی ناهەڵگەرشاوە لە بۆری یەکانی هەوادا.

دواکەوتن لەکار

ئەو نیشانانەی لەکاتی دابڕان لەکار باش دەبن وەك لەمۆڵەتەکانـدا و پاشان دەست دەکەنەوە بە دەرکەوتنی نویٚ لـەکاتی گـەرمی نـەوە بـۆ سـەرکار ئامـاژە بـەوە دەکـەن کـە شـوێنی کـار کـردن هـۆی تەنگەنەفەسی دەبێت.

دیاری کردن

یەکـەمین زانیـاری لـە تۆمـاری تەندروسـتی نەخۆشـە وە دەسـت دەکەوێت، گەر لەکۆتایە هەفتە دا یان کاتیٚ کە لەکارەکەت دا بڕایت بـۆ ماوەیـەکی دورو درێـژ وەیـان لـە پـشوەکاندا نیـشانەکانت هەسـتیان بەباشـی کـرد ئـەوە هـەمو ئەمانـە ئامـاژە بـەوە دەکـەن کـە ڕەنگە شتێك لەکارەکەتدا کاریگەری بۆ سـەر تەنگەنەفەسـی یەکـەت هەبێت. هەمو ئەو کەسانەی وێنـەی ئـەم تۆمارەیـان هەیـە گیرۆدەی دەستی تەنگەنەفەسی پیشەی نین وە لەلایەکی دیکەوە هەندیٚ لـەو کەسـانەی کـە لـەم تۆمارەیـان نـی یـە لەکۆتایـدا تەنگەنەفەسـی پیـشەیی یـان تێدا دیـاری دەکرێت، بـەڵام پێویـستە نمونـەی ئـەم تۆمـارە تەندروسـتی یـە بگاتـە ڕەوانـە کردنـی نەخۆشـەکە بـۆلای پزیشکێکی پسپۆڕ بەسنگ و بۆ زیاتر لێکۆڵینەوەش.

وەپاش ڕەوانە کردنت بۆ نەخۆشی نەیان هەرعیا دەیەکی تایبەت بەسنگ پسپۆڕێك داوای تۆماری فیچقەکردنی لوتکە ت بەڕێك و پێکی لێ دەکات و رشەنگە لەماوەی هەردو کات ژمێردا یەك جار بێت، ئەمەش کاتێك کەتۆلەکارەکەت دوریت بەمەبەستی دۆزینەوەی شێوازی گۆڕان

لەخوێندنەوەکانی فیچقەکردنی لوتکە دا دەکرێ بیان زانین تا هاوکاری دیاریکردن بکەن.

حاڵەتی پزیشکی/

بۆنخۆشی

بۆرۆنی پزمێنراو



براین لەتەمەنی ٣٢ ساڵسدا یەو بۆ ماوەی ١٠ ساڵ لەپیشەسازی ئۆتۆسبێل کاری کردوە لەو کاتەی کە لەسوپا دا بووە، ئەو دەستی کرد بەفێر بونی کارەکەی و لە ٤ ساڵی یەکە مدا کۆمەڵێ کاری لە بەشەکانی کارگەدا گرتە دەست و بەڕێوەی بردن؛ بەڵام دواتر و لەتەمەنی ٢٦ ساڵیدا گواسترایەوە بۆ وەرشەی بۆیەچی، لەگەڵ ئەوەی ئەو لەڕۆژێکدا ١٠–١٥ جگەرە دەکێشێ بەڵام تا کە گرفتێ کە هەتا ئەو کاتە دوچاری بویەوە، لەزستانی ساڵی ١٩٩٠ دوچار بوبەوەی کە گومان لێدەکرا کە نۆبەیەکی دیکە بێت لە سوتانەوەی بۆری یەکان

و هاوکات بێت بەکۆکەوناڵە ناڵ بەڵام نیشانەکان ئەم جارە بەردەوام بوون و دەستیان کرد بە بێدار بونەوەی لە شەوداو ئەمەش وای کرد لەبراین برشوات بۆلای پزیشکە گشتی یەکەی کە کۆمەڵە ژەمێکی دیکە لە دژە تەنە زیندوەکانی بۆ دیاری کردبوو وەپێی وتبو کە پێویستە بە یەکجاری واز لە جگەرە کێشان بهێنێ ئەمەش هیچ ئەنجامێکی نەبوو وە ناڵە ناڵەکەی برین وای لێهات لە کەمترین ماندو بوندا پزیشك بینی کە ئەو دوچاربوە بەتەنگەنەفەسی و وە چارەسەری کرد بەهەندێ سەرکەوتن پێش کەمێك لە چونی براین بۆمڵەتی زمانەوانی ساڵی ۱۹۹۱ لەو ماوەیەی کە براین لەدوری کارەکەی بەسەری برد هەستی بەتەندروستی یەکی زۆر باش دەکرد و تەنانەت وازی لە دەرمانی هەڵمژینەکەی هێنا، بەڵام هەرکە گەڕایەوە سەرکارەکەی تەنگەنەفەسی ڕێگەی پێ گرتەوە بە کوشندەیی پزیشکەکەی براین هەستی بەوە کرد کە باشبونی بەهۆی دوری لەکارەکەی ئاماژە بە ئاڕاستەی پیشەیە دەکات بۆ حاڵەتی ئەو تەنگە نەفەسی یەی کە براین پێوەی دەناڵێنێ بۆیە ڕەوانەی عیادەیەکی سنگی ناو خۆیی کرد کە خوێندنەوەی یە کراوەکانی فیچقەکردنی لوتکە شێوازی نمونەی یان بۆ تەنگەنەفەسی یەکەی دەرخست کە پەیوەستە بەکارەکەیەوە.

وە لەباشی چارە نوسیدا ئەو کار گەیەی کە براین کاری تێدا دەکرد دامەزراوە یەکی گەورە بوو بۆیە کلاوێکی پاریچزەری باشیان بۆپەیدا کرد.

هەر لە و کاتەوە زاڵ بون بەسەر حاڵەتەکەیدا زۆر ئاسان بوە و ئەو دەتوانیٚ لەکارەکەی بەردەوام بیٚت کە بەجۆریٚ زۆر کارا بوە یتایدا موچەیەکی باشی لیٚوە چەنگ دەکەویٚ.

پرچاندنی بۆیاخ بە هیٚمنی

لەحاڵـەتی برانیـدا، ئـەو کـلاوەی سـەری بەسـەر بـۆ پاراسـتنی لـەو بۆنە زیان بەخشانە بۆ گواستنەوە لەگەڵ گەڕانەوەی دیاردەکانی.

دڵنیایی دیار یکردن

لەهەنـدیٚ کاتـدا کـە گومـان هیٚشتا بـەهۆی دامـەزراوەی پیـشەیەوە بەر دەوامە بۆ ئەو تەنگە نەفەسـی یـەی کـە پیٚوەی دەنـاڵیٚ،یٚ، ئـەوا لـە تاقیگـەدا ڕوبـەڕوی گومـان لیٚ کراویٚك دەبیٚتـەوە کـە بـارو دۆخـی چاو دیٚریـدا زۆر بـەوردی کەواتـە بـارو دۆخـی تەندروسـتیت خـراپ بوو بەهۆی دوچار بونت بەکاریٚکـەری ئـەو گومـان لیٚکـراوە بـەلاّم تـۆ هـیچ نیشانەیکت نـی یـە لـە ڕۆژیٚکـی دیکـە بۆماوەیـەکی دیکـە، پـیٚ ناچیٚت ئەو بوبیٚتە هۆی هەر دیاردەیەك، لەبەر ئەوە هەمیشە دیاری کــردن دەچەســپیٚت ئــەم کــارە پیٚویــستی بــەکاتیٚکی زۆر دەبیٚــت بەجۆریٚ ناچار دەبیٚت ماوەی یەك هەفتە لەکارەکـەت دا ببڕیٚیـت، وە چـەند جاریٚـك و زنجیرەیـەکی یـەك لەدوایـەکی یـەك لـەدوا یـی یـەك تاقیکاری هەناسەدان ئەنجام دەدریٚت لەدوایی گۆڕای ئـەو ماوانـەی کەنـە خـۆش ڕوبـەڕوی دەبیٚتـەوە ئەمـەش لـە تاقیگەیـەك دامـەزراوی تایبــەت بۆئــەم مەبەســتەوە ژمارەیــەکی زۆر کــەم لــەم بنکانــە لــە بەریتانیادا هەیە.



داهاتوی نەخۆش

هەنـدیٚ لـە نەخۆشـەکان ناچار بـەوازهێنان لـە کارەکـەیان دەبـن و هـۆی ئەمـەش لـە زۆر بـەی حاڵەتەکانـدا دەگەڕێتـە وە بـۆ دژواری زاڵبون بەسەر تەنگەنەفەسیدا لە کاتێکدا ئەوان بەردەوام ڕوبەڕوی بۆنی خۆش دەبنەوە.

وە لەزۆربەی حاڵەتەکاندا بەڕێوە بەرایەتی کارگـەکان یان توانای بـاش کردنـی دۆخەکـەی نـی یـە یـان ئـارە زوی لەمـەدانی یـە. وە هەنـدیٚ لـە نەخۆشـەکان لەهـەمان کۆمپانیـاو لـە پیشـەی جیـاواز دا دەمەزرێن بە جۆریٚ کە رشوبەڕوی مادە زیان بەخشـەکان نابنـەوە و ئەمەش لە هەندیٚ حاڵەتدا پەسـەندە ئەگـەر بکرێت زالٚ بون بەسـەر تەنگەنەفەسی یەکەدا بە دەرمان چارەسەر بکرێت.

بەلاّم بەنیسبەت ئەوانەی کە ناچار دەبن واز لـە کارەکانیـان بهێـنن یـان دەردەکـرێن بـەهۆی دواکـەوتنی بـەردەوامیان ئـەوا لەڕێگـەی ڕژێمی پەککەوتنەوە بەهۆی دوچار بونی پیشەیی یانەوە Disab lement Indus trial inju ise وە قـەرەبو دەکرێنەوە وە ئەگەر هەر پرسـیارێکت هـەبوو ئەوا لەڕێگەی زامنـی کردنـی کۆمەلاّیـەتی یـەوە پرسـیار بکـە چـونکە فەرمانبـەرانی هاوکاری کۆمەلاّیەتی یارمەتیت دەدەن.

وە هەنـدیٚ جـار پێویـستە سـکالاّ بـەرز بکەینـەوە بـۆ داوای قـەرە بوکردنـەوە لـە بـەردەم دادگـاو ئـەم کـارەش هەمیـشە پێویـستی بـەکاتێکی زۆر دەبێـت بـەلاّم تاکەڕێگـە دەبێـت بـۆ ئـەوەی کـە فەرمانبـەرێك کارەکـەی لـە دەسـت بـدات و بەهۆیـەوە بتـوانیٚ قـەرە بویەکی باشی دەست بکەوێت.



خاڵەسەرەکیەکان

* گەر نیشانەکانی تەنگە نەفەسی لە کۆتایی هەفتەیان ڕۆژانی مۆڵەت وەرگرتن باش بوون ئەوە ئاماژە بە بوونی هۆیەکی پیشەیی دەکەن.

* هەمیشەو بەگشتی کلیلی چارەسەر لە حاڵەتی نەخۆشی پزیشکی یەوە دێت بەلاَم پێویستی بەدیاری کردن دەبێت بە بون لە تاقیگەیەك .

* قەرەبوو بەزۆربەی ئەو کەسانە دەدرێت کە ناچار بون واز لەکارەکەیان بهێنن لە ڕێگەی یاسای پەککەوتەیی یەوە بەهۆی دوچار بونی پیشەیی یەوە.

چارەسەرە تەواوکاری یەکان

بایەخێکی زۆر گەورە هەیە لە ڕۆڵی چارەسەرەکانی ئاڵو گۆڕیان تەواوکاری لە چارەسەری تەنگەنەفەسیدا، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ دڵە ڕاوکیّ لەسەر کاریگەرە لاوەکی یەکانی چارەسەری پزیشکی تەقلیدی و باوەڕبون بەوەی ە مادە سروشتیەکان لەدەرمان باشترە بۆ چارەسەری تەنگەنەفەسی.

تەواوی چارەسەرەکانیتەنگەنەفەسی پێوراو کاریگەری خۆیان لە تاقیکردنەوە ڕێك و پێکە کاندا بەشێوەیەکی دروست سەلماند لەگەڵ ئەوەی نزیکەوتنەوە تەواوکاری یەکان بەدەگمەن بەو شێوەیە هەڵسە نگێنران.

تەنگە نەفەسی

لەبەر ئەوە یەکە زۆرێك لە پزیشکان هەروەها چارەسازانی تەواوکاری زۆر چیرۆك سەبارەت بەسودی نەخۆشان لەم چارەسەرانە دەگێڕنەوەو جەخت لەوە دەکەنەوە کە سەر کەوتنە بەردەوامەکان بە درێژایە سالچ کاریگەری چارەسەرەکەیان دەردەخات و ئەمە بۆ تەهۆی جەمسەر گیری یەك بۆ قەناغەتی نێوان ئەوانەی کە پێیان وایە چارەسەری تەقلیدی چارەسەرێکی تالووشاوە و ئەوانەش کە چارەسەری تەقلیدی بەژەهراوی بوون دەزانن:

وە پێم وایە ڕاستی یەکە لەنێوان هەردولایەندایە لەگەڵ ئەوەی کە چاوەرشوان کراوە زیاترمتمانەم بەچارەسەری پزیشکی پیچوراو هەیە بۆ تەنگەنەفەسی.



گژوگیای چارەسەر

ڕوەکی بۆ کابتوس لەکاری پزیشکی گژوگیادا بەکار دەهێنرێ بۆ چارەسەری تەنگەنەفەسی.

چارەسەرە تەواری یەکان

پرو پاگەندەکان بەسودی دوچار بوانی تەنگەنەفەسی لەچارەسەرە تەواوکاری یەکان دەگمەنە ئەمەش بەهۆی تاقیکاری جێگەیی پێویست بەهەڵسەنگاندن هەیە

پیاچەقاندن بەدەرزی

گومـــانی تێـــدانی یەکـــە پیاچـــەقاندن بـــەدەرزی لـــەنێو ناوەنـــدە پزیـــشکی یەکانـــدا پەســـەندی یـــەکی گـــەورەتری وەرگرتـــوە لـــە شـــێوە کـــانی دیکـــەی چارەســـەرەتەواوکاری یـەکان بەتایبـەتی لـەوەی کـە پەیوەنـدی بەسـوك کردنـی ئـازارەوە هەیـە، هـەروەها ئەمـەش یەکێکـە لـەنزیکراوە ئـالۆ گۆڕەکـان کەخراوەتە ژێر تاقیکاری یە لەولە تاقیکاری یەکانی جێگەیی کە پەیوەستە بەتەنگە نەفەسی یەوە، هەروەها بەدەست هاتنی سودی ناتـەواوی لـە حاڵـەتی تەگەنەفەسـی سـوکدا سـەلماندوە بـەلاّم هـیچ چالاکیەکی پیاچـەقان بـە دەرزی لـە هاریکـاری ئـەو نەخۆشـانەدا دەرنەکەوتوە کەبەدەست تەنگەنەفەسی زۆر سامناکەوە دەناڵێنن.

چارەسەری نمونەیی



المعالجة المثلية

ژمارەیەك دەرانی نمونـەیی هەیـە بۆ تەنگنەفەسـی مـاوە درێـژ کـە پێـی دەوترێ پشتگیری کار وە ئەم ڕێگەیە لـە چارەسـەردازۆر کاریگـەری هەیـە، تەنانـــەت چارەســـازە نمونـــەیی یـەکانیش زیـاتر کـۆکن لەسـەر ئەمـەو دەڵـێن چارەسـەرەکانیان کاریگـەری نابێـت ئەگـەر بێـت و نەخۆشـەکانیان واز لـە خـواردنی



دەرمانی تەقلیدی نەهێنن وە ئەمەش کارێکە هەرگیز ناتوانم بیانوی بۆ بهێنمەوە یان خۆی بێ ببورم.

تنویم مغناگیسی



هەندێ نەخۆش پڕو پاگەندەی ئەوە دەکەن کە سودێکی زۆر لە تنویەی موغناتیسی دەکەن بەتایبەتی بۆلایەتی تواناکانیان بەسەر روبە ڕوبونەوەی تۆڕە بڕندەان یان تەنگە نەفەسی یە گەورەکان، بۆ ئەوانەی کەبڕ وایان بەم پێش کەش دەکات بەڵام سەبارەت بەچارەسەری نمونەیی یەوە سود لەوایە کە ئەو ئەزمونانە بەدی بکەین کە بەشێوەیەکی زانستی یانەی ورد دەڕوات بەڕێوە بۆ چەسپاندنی کاری تەنویمە موغناتیسی یەکە. ئەمەش کارێکی هەتا ئێستا ڕوی نەداوە.

چارەسەر بەگژوگیا


المعالجة بالأعشاب


ئەوانەی چارەسەربە گژوگیا دەکەن زۆر جار چارەسەرەکانیانڕوو لەو حاڵەتانەدەکات بۆ نیشانەکانیان لەبرشی خودی ئەو حاڵەتە خۆی، گەر کۆکەکەدیار دەیەکی یاو بوو لەحاڵەتی تەنگە نەفەسیدا ئەوا هەوڵە دیاری کراوەکان بەڕێ دەکرێن بۆ کەم کردنەوەی بەرهەم

هێنانی بەڵغەم لەگەڵ پێش کەش کردنی پێشنیارەکان سەبارەت بە ڕێکخستنی ڕژێمی خۆراکی.

چارەسەر بە ئاشکراکردنی کۆخەکان و لێکۆڵینەوەیان

ئەم ڕێگەیە بۆ دیارترین ئاڕاستەی بینینم هاتوە نەك بۆ ئەوەی کە نەخۆشی تەنگەنەفەسی وەك بەراوردێکی چارەسەرە بوەکان پێ ئامۆژگاری بکەم ئەم چارەسەرە پێویستی بەدابەزین هەیە بۆ ئەشکەوتەکان و مانەوەی نەخۆش تیایدا بۆ ماوەیەکی دیاری کراو و هەندێ جار بۆ ماوەیەکی دورو درێژ لە کۆڤەکانی ژێر زەویدا، پێ دەچێت ئەم ڕێگەیە زۆر کاریگەربێت، ئەمەش بەبێ گومان چونکە نەخۆش لەشوێنی دوچار بون بەخۆرکی تەپ و تۆزی ماڵەوەو بۆ نەکانی دیکە دور دەکەویچتەوە و ئەم کارەش هاوشێوەیە بۆ ئاشکرا کردنی ئەوەی کە بەسەر بردنی کات لەشوێنە بەرزەکاندا هاوکاری ئەو نەخۆشانە دەکات کە بەدەست تەنگە نەفەسی بڕندەوە دەناڵێنن، هەروەها ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ دوچار نەبونی زۆر بەخورکی تەپ و تۆزی ماڵەوە وە پاشان تاکڕەوی کردن بەژینگە کە قوربانی دا نی ڕوبەڕو بونەوەی نەخۆش بەبۆن ئێهاتوەکان دەگرێتەوە ڕەنگە یارمەتی نەخۆش تەنگەنەفەسی بدات، بەلام گرفتی پەنهانی بون لەدۆزینەوەی نمونەی ئەم ژینگەیە دا ژیانی تێدا دەستەبەر دەبێت.

جگە لەمەش پێویستە ئێمە وەك هەموان سەیری نەخۆش بکەین زل بەتەنها وەك حاڵەتی تەنگەنەفەسی، پێویستە قەناعەت و بیرو باوەڕەکان بەچاوی دەربڕینەوە وەربگرێ و لێکۆڵینەوەی لەسەر

بکرێ وە دەکرێ لە زۆربەی حاڵە تەکاندا هەستین بە واز هێنان و ڕێکەوتنەکان کاتێ کە قەناعەتەکانجێگیرین لای هەردوولا، وە پێویستە ئەوەش بەیادی خۆمان بهێننەوە کە ئامانج بریتی یە لە زاڵ بون بەسەر تەنگە نەفەسیدا یان لانی کەم سوک کردنی بۆ ئاستێکی پەسەند کراو لە دیدی نەخۆشدا.

پێویستە چارەسەری تەقلیدی وەك کۆڵەکەی چارەسەری تەنگەنەفەسی لەسەر مادەیەکی درێژ بمێنێتەوە بەلاَم هەندێ لەو نەخۆشانەی کە ئارەزوی یان لە ئەزمونی چارەسەر تەواوکاری یەکاندا هەیە سودێکی گەورە لەم چارەسەرە کۆ دەکەنەوە.

وە پێویستە گرژی لە سەر خاڵێکی گرنگ بکرێت کە پێویستە لەسەر نەخۆشەکان نەوەستن لەسەر خواردنی چارەسەری تەقلیدی و گواستنەوە بۆ چارەسەری ئاڵو گۆڕ، دیارە ئەمەش بۆ تەهۆی رشوخانی حاڵەتی هەندێ لەو نەخۆشایی ئەم گۆنی نکاری یە تەواوە یان تاقی کردۆتەوە.

ئەم گرفتە ئەوەیەکە سودە سەرچاوە گرتوەکان لەچارەسەری تەواوکاری بگەڕێتەوە بۆ کاریگەری قەناعەتی کەسەکە لەحاڵەتی ئەو تەنگە نەفەسی یەی کە بەئاسانی کاریگەری هەیە بۆ ئامارژە کردو ەڕەگەزی دەرونی یان گەڕانەوە بۆ کارێکەری ڕاستەو خۆ لە ڕێرەوە هەوایی یەکاندا کە دوچار بون بەتەنگەنەفەسی یان هەرکارێکی دیکە کە جێگای ناو نویێ کردن بێت.

وەڕەنگە هاندانی ڕودانی ئەم گفتو گۆیە لەسەر ئاست زانستی زیاتر پێویست بێت بە پێچەوانەی ئەوەی کە لە ڕابردوودا ڕویداوە.

خاڵەسەرەکی یەکان

* چارەسەرە تەواو کاری یەکان ڕەنگە هاوکاری هەندێ نەخۆش بکات بەڵام هێشتا نە چەسپاوە کەئەمە دەگەڕێتەوە بۆ باوەڕ بونیان بەکاریگەری نزیك بوونەوەی ئالو گۆڕ یان بۆ کاریگەری ڕاستەو خۆ لەسەر ڕێرەوی هەوایی دوچار بەتەنگە نەفەسی.

* جگــە لــە پیــا چــەقاندن بــەدەرزی، بەدەگــەن ســودە نزیکراوەتـەواوکاری یـەکان بـۆ تاقیکـاری لـە ئـەزمونی ڕێکخـراو بەشێوەی زانست ملکەچ بوون.

داهاتوو



داهاتو چی شار داوە بۆ نەخۆشی دوچار بوو بەتەنگەنەفەسی؟

یەکـەم: دڵنیابـە کـە تەنگەنەفەسـی حەشـار نادرێ، ئـەو زۆر بلاو دیـارە وە هەمیشە بـەم ئاستانەی ئێستای لەداهاتودا دەمێنێتەوە و رو داوی مردنــەکان بــەهۆی تەنگەنەفەســی یــەوە بــەردەوام دەبێــت، هــەموو ئەمانــە بانگەشـەی ڕەش بینـی دەکـەن بـەلام چـەند تردشـکایی یـەکی هیـوا لـە تاریکیـدا یـە کەهەندێ تکا بۆ دوچار بوانی تەنگەنەفەسی هەڵدەگرێ.



لەگەڵ دەرمان و چارەسەرە نویٚ دەست کەوتوەکاندا دەکریٚ کە تەنگەنەفەسەکان بەرەو ژیانێکی چالاك و سروشتی و تاڕادەیەکی دور بەڕیٚ کەون.

خۆپاراستن

زۆر شیاوە کە ئێمە لەداهاتودا بەو یۆەیەکی زۆر باش زاڵ بین بەسەر ڕوبەڕو بونەوەی ئەو شتانەی بونی خۆشیان لێوە دێت وەئەمەش ڕۆڵی زۆر گرنگی دەبێت لە سالأنی یەکەمی ژیاندا بە جۆریٚ هەست کردن بە خورکی تەپو تۆزی ماڵەوە بە تایبەتی ڕودەدات و ئەمەش پێویستی بە کۆنترۆڵ و هەوڵێکی زۆر گەورە هەیە لە لایەنی نەخۆش یان کەس و کارەکەیدا وە ئەوەی کەوەك ئێمەی پزیشك لەسەرمانە دانانی کۆمەڵێکی تەواوە لە چارەسازی بۆ زاڵبون بەسەر تەنگەنەفەسیدا کارێکی عەمەلی دەبێ و زۆر گران نی یەو نابێە هۆی هەڵوەشانەوەی توانای چارەسەر کردن وە ئێمە هەتا ئێستا سەر کەوتونە بوین لە بەدەست هێنانی ئامانجەکانمان.

هەروەها پێویستمان بە هەندیٚ ئیجرائاتی دیکە هەیە بۆ کارکردن بە ژینگە بەتایبەتی ئاسانکاری جگەرە کێشان لای کەس و کار کەڕۆڵێکی هەرە گرنگ لەپەرەسەندنی تەنگەنەفەسی لای منالأن دەبینیٚ. وە ئەمەش ڕێگەیەکی ئاسان نی یە بۆ دەستە بەرکردنی ئەم کارە جگە لەمەش چەند نیشانەیەکی ڕون هەیە لە سەر ئەوەی کە چارەسازی یەکانی زاڵ بوون بەسەر پیس بوونی ژینگەدا لەشارو شارۆچکەکاندا بەچاوی پڕایەخەوە لێی بڕوانین، ئەمەش کارێکە کە لەگەڵ کا ت و جۆری هەوادا ڕوبەشی دەکات و دەکریٚ ببێتەهۆی دابەزاندنی ژمارەی نۆبەکانی تەنگەنەفەسی.

چارەسەر

تەنگە نەفەسی

بەرهەم هێنانی دەرمان بۆ هەر حاڵەتێکی نوێ کارێکی درێژن یەن و گرانە و پێویستی بەلێکۆڵینەوەی گرنگ هەیە لەسەر گیانداران و مرۆڤەکان و پێویستە قەناعەت بەلیژنەی سەلامەتی دەرمان بکرێت کە دەرمان تاڕادەیەك بە کەڵك و بەسودە و لەم کاتەدا ئەو لیژنەیە مۆڵەتی بەرهەم هێنانی ئەو دەرمانە دەر دەکات، ئەو دەرمانە نوێ یانە کامانەن کە بەم زنجیرە یە لەو فەرمانگانەدا تێدە پەڕن کە هاوکاری دوچار بوانی تەنگەنەفەسی دەکات لە داهاتویەکی نزیکدا.؟

بەر پرسیارێتی کەس و کار



پێویستە لەسەر ئەو کەس و کارانەی کە جگەرە دەخۆن بە تەواون وازم لەم کارە بهێنن.
چونکە دەرکەوتوە کە جگەرەکێشان کاریگەری زۆر گەورەی هەیە لەسەر پەرەسەندنی تەنگەنەفەسی لای منالآن.

حەبەنوێ یەکان

زۆر جێگەی بایەخە کەهەندێ دەرمانی نوێ کە لە ئاسۆدا هەن بەشێوەی حەبەکان دەردەکەون ئەمە هەمان حاڵە بەنیسبەت گەمارۆ دراوەکانی (لۆکۆترین) ەوە، دەرمانی هەڵمژین دەکرێ بێتە هۆی بێزار کردنی بەکارهێنەرەکەی زۆر بەکارهێنانی پێویستی بە

تەنگە نەفەسی

شێکی ورد هەیەو دەگمەن بە ڕێکو پێکی بەکاردێ هەروەك ئەوەی کە پزیشکەکان لە بۆ چونی خۆیاندا ئارەزوی دەکەن.

وە ئێستا لێکۆڵینەوە لەسەر دەرمانی نوێ دەکرێت، ئەگەر چی ئەو دەرمانە هەڵمژین بێت یان وەرگیراو بێت لە ڕێگەی دەمەوە وە هێشتا بڕیار نەدراوە کە ئەم دەرمانە سودی بۆ هەمو نەخۆشەکان دەبێت یان تەنها بۆ کۆمەڵێکی دیاری کراو یان دەبێت، وە گومانی تێدانی یە کە ئەم دەرمانانە لەسەر توانای ئاسانکاری زاڵبون بەسەر تەنگەنەفەسیدا هەڵدە چنرێ دوای لێدەکات کە زیاتر پەسەند بێت لەگەڵ کاریگەرە لاوەکی یەکەمەکاندا.

وە زۆر شیاوە کە ئەم چارەسەرە دیاری کراوانە بۆ ماوەیەکی دورو درێژ دەست بکەون و ئاڕاستە بکرێت بۆ کۆمەڵانێکی دیاری کراو لە نەخۆشانی تەنگەنەفەسی.

گەر ئەم دەرمانە لەسەر شێوەی هەڵمژین یان حەبت دروست بکرێت ئەوا زۆرێك لەکارەکان دەوەستن نەك کەمیان کەنەخۆشەکان بەچاکی دەزانن!

کوتانەکان

ئێستا لێکۆڵینەوەی توانایی بتەوێ لەدژی دوشتی جیاواز لەبۆن خۆشیدا auergy antibode لەبری ڕامالینی هەست پێ کردن بۆ ئەو شتانە دەکرێ کە بۆنی خۆشیان بەدیاری کراوی لێدێت، ڕەنگە ئەمە زۆر سەرنج ڕاکێش بێت و چاوە ڕوانی ئەز مونەکان بکەین تا ئەو بەدی بکەین کە ئەم چارەسەرانە هێمن و کاریگەرو عەمەلین.

وە بتەوێ دژی ئەو فیرۆسانەی کە دەبنە هۆی نۆبەکانی تەنگەنەفەسی بەتایبەتی فایرۆسەکانی پەتای بلاّو(فایرۆسەکانی کەپو) کە دەکرێ لە داهاتودا کوتانەکان دەستەبەربن یان کوتانی شیاوە.

دیان لێرەدا کارە کە پێویستی بە چەند ئەزمونێك هەیە بۆ چەسپاندنی توانی ەم کوتانانە لەسەر سوك کردنی نۆەکان بەشێوەیەکی هێمن .

چارەسەری

لەگەڵ ئەو پلانە بەر فراوانانەی کە کەلەبواری دەرکەوتنی بۆماوەیدا دەستەبەر بوون بەتایبەتی ئەوەی کە پەیوەندی بە بۆنە خۆشەکانەوە هەیە، وە توانای بەکار هێنانی چارەسەری چینی هێشتا لەم کاتەی ئێستا دا دورە.

وەدەکرێ کە بۆ ئەم جۆرە چارەسەرانە کاریگەری گەورە هەبێتت لە تەنگەنەفەسیدا بەلاّم لێرەدا ژمارەیەك ئەنجام هەن، کە هەم ئەخلاقی هەم زانستین و پێویستە پێشتر هەنگاویان بەسەردا بنرێ.

کۆتایی

من گەش بینم سەبارەت بەداهاتوو بەنیسبەت نەخۆشی تەنگە نەفەسی یەوە، پێش کەوتنی کاریگەری یەلاوەکیەکان بەکەمی یان رێگەباشەکانی خۆپاراستن لە تەنگەنەفەسی یان نۆبەکانی

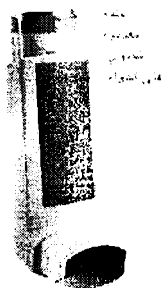
تەنگەنەفەسی بەبێ گومان هاتون و ئەو بێزاری یەکەم دەکەنەوە کە تۆو کەسانی دیکە ش پێوەی دەناڵێنن.

خاڵەسەرەکی یەکان

* ئێستا چەند دەرمانێکی نویٚ لە ژێر کاریگەری تاقیکردنەوەدان کەتوانی ئاسانکاری زاڵبونیان بەسەر تەنگەنەفەسیدا هەلٚ گرتوە و وایان لیٚ کردوە کە زیاتر ەسەند بێت و کاریگەری لاوە کە کەمتربێت.

* تەنگەنەفەسی بەتەواوی کۆنترۆلٚ ناکرێت، بەلاٚم هەولٚەکانی خۆ پاراستن لە تەنگەنەفەسی لەبری چارەسەر کردنی کاریگەر دەبێت. لەزاڵبون بەسەر تەنگەنەفەسیدا بەزۆر بەی شوێنەکان .

چۆن دەزگای هەڵمژینەکەت بەکار دێنی



چونیەتی بەکار هێنانی دەزگای هەڵمژینی پێوەری ژەمەکان

١- تۆ پەوانەکەبەرز بکەرەوەو دەزگاکە بشڵەقێنە.

٢- لەسەر خۆ هەناسە بدەرەوە.

٣- پارچە دەمەوانەکە بخە دەمتەوە لەکاتی دەست پیٚ کردنی هەناسە وەرگرتندا کە پێویستە هۆور و قولٚ بیچت، فشار لە قوتوەکە بکە بۆ خوارەوە و بەردەوام ببە لە هەڵمژین بەقوڵی.



٤- خۆت كۆت و بەند بكە بۆماوەی ١٠ چركەیان ئەوەی كە دەتوانی.
٥- پێش هەڵمژینێكی دیكە ٣٠ چركە چاوەڕێ بكە.

ورياييەكان

گەر دڵنیا نەبویت لە ڕێگەی بەكارهێنانی دەزگاكە ئەوا ڕاوێر بە پزیشكەكەت یاندەرمانسازێ بكە.

چۆنیەتی بەكارهێنانی دەزگای هەڵمژینی خود



١- تۆ پەوانە پارێزەرەكە لە پارچە دەمەوانەكە بەرز بكەرەوە و دەزگاكە بشلەقێنە.
٢- دەزگاكە بەشێوەیەكی ستونی بگرەو پاڵ بەبار بوەكە وە بنچ بۆ سەرەوە.



٣- لەسەر خۆ هەناسە بدەو دەزگاك لەشێوەی ستونی بهێڵەوە و دەمەوانەكە لەدەمت دانێ و لێوەكانت لە دەوری بچە سپێنە (پێویستە دەستت كونەكانی هەواكە نەگرن)

٤- دەرمانەکە بەشێوەیەکی چەسپاو لە دەمتەوە هەڵمژە، مەوەستە لەهەناسە دان کاتێ کە دەزگاکە دەنگی لێوەدێت بەردەوام بەلە وەرگرتنی هەناسەی قوڵ.
٥- ماوەی ١٠ چرکە هەناسە بەندبکە.

تێبینی/ پێویستە دوگمەی کارکردن پێش هەر ژەمێك بەرز بکرێتەوەو
سەر لەنوێ لەوەستانیدا دابە زێنرێ و پاش ئەمە ئیتر کارناکات.



وریایەدان

گەر دڵنیابویت لە ڕێگەی بەکارهێنان ئەوا ڕاوێژ بەپزیشکەکەت یان دەرمانسازێك بکە.

چۆنیەتی بەکار هێنانی هەڵمژەری Easi breathe

١- دەزگاکە بشلەقێنە.
٢- دەزگاکە بە شێوەیەکی ستونی بگرەو تۆ پەوانەکە بکەرەوە.
٣- لەسەر خۆ هەناسە بدە دەزگاکە بەشێوەی ستونی بهێڵەرەوە و دەمەوانەکە بخە


Easi Breathe



دەمتــەوەو لێوەکانــت بــچەسپێنە لــەدەوری(پێویــستە دەســتت کونەکانی هەواکە نەگرێت)

٤- لەڕێگەی دەمەوانەکەوە بەشێوەیەکی چەسپاو هەناسە بدە لەهەناسەدان مەوەستە کاتێ کە گوێت لە فویەکە لە دەزگاکەدا و بەردەوام بەلەوەرگرتنی هەناسەی زۆرقوڵ.

٥- ماوەی ١٠ چرکە خۆت بەندبکە.

٦- دەزگاکە بەشێوەی ستونی بگرەو دەست بەجێ دەمەوانەکە دابخە.

٧- بۆ وەرگرتنی ژەمی دوەم، چەند خولەکێك چاوەڕوان بەو هەنگاوەکان لە ١-٦ دوبارە بکەرەوە.

چۆنیەتی بەکار هێنانی هەڵمژەری
click haler

١- دەزگاکە بشڵەقێنە.

٢- دەزگاکــە بەشــێوەی ســتونی بگەرە.

٣- یــەك جــار فــشار لــە دوگمــەی دیاری کردنی ژەمەکە بکە.

٤- هەناسەیەك بدە بەو شێوە یەی کە بێزار کەرنەبێت.

٥- دەمەوانەکە بخەرە دەمتەوەو لێوەکانت لەدەوری بچەسپێنە بەلاّم گازی لێ مەگرە.

٦- خۆت بەند بکەن ، دەزگاکە لەدەست دەربهێنە و بەردەوام بیە لە بەندکردنی خۆت بۆ ماوەی ٥ چرکە (یا هێندە کە بێزار کەرنی یە)

٧- بۆ فوی دووەم دەزگکە بەشێوەی ستونی بهێڵەرەوە و هەنگاوەکان لە ١-٦ دوبارەبکەرەوە.

وریایی دان

گەر دڵنیانە بویت لە ڕێگەی ەکارهێنان ئەوا ڕاوێژ بە پزیشکەکەت ان دەرمان ساز یك بکە.

چۆنیەتی بەکار هێنانی

هەڵمژەری accuhaler


Accuhaler

١- بەشی دەرەوەی قتوی دەزگای accuh aler بەدەستت بگرە بەجۆرێ کە دوربێ لە دەسکی پەنجەیی یەوە هەتا گوێت لەو دەنگە بیٔ کە دێتە دەرەوە.

٢- دەزگاکە بەجۆرێ بگرە کە دەمەوانە کەی ڕوی لەخۆت بێت دوگمەکە لەتەقەتەقە دور بخەرەوە،



ئەمە وا لە ژەمکە دەکات کە ئاسان بێت بۆ هەڵمژین و ژمێری ژەمەکە دەکاتەوە.

٣- هەڵمژەری accwh aler بەشێوەی ئاسۆی بگرە، لەسەر خۆو دورلە دەزگاکە هەناسەبدە پاشان دەمەوانە کە بخە دەمتەوەو هەڵیمژە بەشێوەیەکی چەسپاو وقوڵ.

٤- هەڵمژەری accuh aler لەدەمت دوربخەرەوە بۆماوە ١٠چرکە

هەناسەت بەندبکە.

٥- بۆداخستنی دەزگاکە دەستی پەنجەیە هەڵدە خلیسکیٚ بەروی خۆتدابۆ لەسەرەوە بەر دەوامبە تاتەقەقی لێوە دێت.

٦- بۆوەرگرتنی ژەمی دووەم، هەنگاوەکان لە ١-٥ دوبارە بکەرەوە.

وورپایە دان

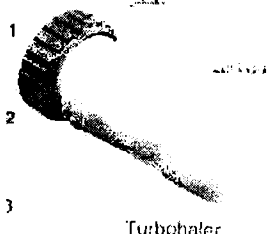
گەر دڵنیا نەبویت لە ڕێگەی بەکار هێنان ئەوا ڕاوێژ بە پزیشکێك یان دەرمان سازێك بکە.



]



چۆنیەتی بەکار هێنانی هەڵمژەری
turbo haler



Turbohaler

١- تۆ چەوانە سپی یەکە بکەرەوە و بەرزی بکەوە، هەڵمژەری turbohaler بەشـــێوەیەکی ســـتونی بگـــرەو دەسکەکەی سوڕێنە بۆ پێشەوە و بۆ دواوە تا دورترین ماوەی، پێویستە گوێت لە دەنگە دەنگە کەی بێت.

٢- لەسەر خۆ هەناسە بدەو پاشان دەمەوانەکە لە نێوان لێوەکانت دانێ و بەقوڵی هەناسە هەڵمژە بەپێی توانا و هەتا ئەگەر هەموو ژەمەکەشت وەرگرت هەست بەهیچ لەزەتێك نەکەیت.

٣- هەڵمـژەری turbohaler کـە دەمـت دەر بهێنـەو هەناسـەت بەندبکە تا ١٠ چرکە و دەمەوانە سپی یەکە بگەڕێنەوە شوێنی خۆی.



وریایەدان

گەر دڵنیانە بویت لە ڕێگەی بەکار هێنـان ئـەوا ڕاوێـژ بـە پزیشکێك یـان دەرمانسازێك بکە.

چۆنیەتی بەکار هێنانی هەڵمژەری

diskhaler

ڕێگەی دانانی حەبەکە



Diskhaler

١- تۆپەوانەی دەمەوانەکە لاببە، ئەو بەشە سپی یە نی کێشانی لەسەر خۆ دەر بهێنەو پاشان بە فشار کردن لەسەر دوتەنیشتە سپی یەکان لەسەر هەر لایەك ڕابکێشە هەتا دێتەدەرەوە.

٢- حەبەشکە لە کاغەزە ئە لەمنیۆمەکە دابنێ ژمارەکانی بۆ سەرەوە بێت لەسەر جۆلاّبەکە و پاڵ بەسینی یەکەوە بنێ کەسەر لەنوێ بگەڕێتەوە شوێنی خۆی.

٣- لاتەنیشتە کانی سینی یە کە بگەرەورای لێ بکە بۆ ناوەوەو دەرەوە هەڵ بخلیسکێ بۆ بەڕێوە بردنی حەبەکە تا ژمارە ٨ لەدەلاقەکەوە دەردەکەوێ.

ڕێگەی بەکار هێنان



١- هەڵمژەری disk haler لەهەمان ئاستدا دابنێ و بەشی دواوەی لە تۆ پەوانە کە هەتا کۆتایە کونەکە بەرز بکەرەوە کە لەگەڵ جەبەکە بگونجێ و دەمەوانە کە دابخە.



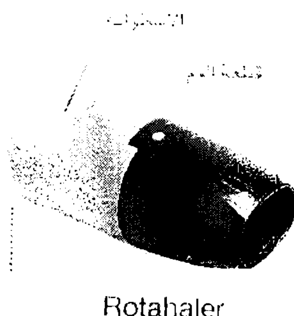
٢- پارێزگاری لەیەکسان بونی هەڵمژەری disk haler بکەو هەناسە بدە لەسەر خۆو پاشان دەمەوانە کە بخە دەمتەوە لە گەڵ هەناسە دانی قوڵ (لەگەڵ وریایەدان بە بەربەست نەکردنی کونی هەوا لەلاتەنیشتەکانیەوە)

٣- هەڵمژەری disk haler لەدەمت دەربهێنەو بۆماوەی ١٠ چرکە هەناسە مەدە، پاڵ بەسینی یەکە وە بنێ بۆ ژورەوەو دەرەوە بە مەبەستی ئامادە بون بۆ ژەمی دووەم

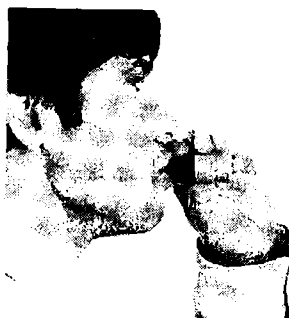
وریایەدان

گەر دڵنیانەبویت لە ڕێگەی بەکار هێنان ڕاوێژ بەپزیشکەکەت یان دەرمانسازێ بکە.

چونیەتی بەکار هێنانی هەڵمژەری rota haler


Rotahaler

١- هەڵمژەری rota haler بەشێوەیەکی ستونی بگرە و کە بسولە کە بخەرە کونە چوار گۆشەکەوەو لەگەڵ ئەوەی کەلایەرەنگاو ڕەنگەکەی لەسەرەوەبێ، دڵنیابە لەوەی کە بەش سەرەوەی کە سبولەکە لەهەمان ڕشوی کردنی سەرەوە دایە(گەر تۆ پێشتر کە بسو لەکەت خستە نێو دەزگاکەوە ئەوا پاڵی پێوە بنێ بۆ ناو دەمەوانەکە.



٢- هەڵمــــــــژەری rotahaler بەستوی بگرە کۆڵەکەکەی بۆ پێش و دواوە بسوڕێنە هەتا لەکە دەبێت بەدو کەرتەوە.

٣- بەهێواشـــی هەناســـە بـــدە، پارێزگاری لەیەکسانی هەڵمژەرەکە بکە پاشان دەمەوانەکە بخەرە هێوان لێوەکانت و ددانت و هەناسەبدە بۆ ڕاکێشانی بۆ درەکە بەخێرایی و بەقوڵی.

٤- هەڵمـژەری rota haler لەدەمت دەر بهێنـە و تـا ١٠ چـرکە هەناسە مەدە.

چۆنیەتی بەکار هێنانی هەڵمژەری spin haler



هەڵمـژەری spin haler بەشـێوەی سـتونی بگـرە لەگـەڵ بـەڕێوە بردنـی دەمەوانەکـە بـۆ خـوارەوەو سـوڕاندنی جەســـتە دەزگاکـــە بەمەبەســـتی کردنەوەی.

٢- بەشی ڕەنگاو ڕەنگـی کەبسولەکە بخەرە قاپی پاڵنەرەوە و بەبێ گرفت دڵنیابە لە سوڕانی.

٣- هەردو بەشەکە بگێرشە وە بۆ شوێنی خۆی و بۆری یەرە صاصی یەکە بۆ سەرەوە و خوارەوە دو جار بسورێنە هەتا کە بسولەکە کون دەبێت.

٤- بەهێواشی هەناسە بدە پاشان سەرت بگەڕێنە دواوە و دواتر هەڵمژەری spinhaler بخەرە دەمتەوە بە جۆرێ لێوەکانت بدات لە لێوارە دیارەکانی و پاشان بەخێرایی و بەقوڵی هەناسەبدە.

٥- هەڵمژەری spinhaler لەدەمت دەر بهێنەو بۆ ماوەی ١٠ چرکە هەناسە مە دەو پاشان لەسەر خۆ هەناسە بدە.

٦- گەر هەر بۆ درەیەك لە کەبسو لەکە دامایەوە ئەوا هەردوو هەنگاوی ٤ و ٥ دوبارە بکەرەوە هەتا خاڵی دەبێتەوە.

ووریایی دان

گەر دڵنیانەبویت لە ڕێگەی بەکار هێنان ئەوا ڕاوێژ بە پزیشکێك یان دەرمانسازێك بکە.





چۆنیەتی بەکار هێنانی دەزگای فراوان کەری قەبارەیی

ڕێگەیەکە بۆ ئەو نەخۆشانەی کە دەتوانن ئەم دەزگایە بێ هاوکاری بەکار بهێنن:-

١- دەمەوانەکە لاببە و هەڵمژەرەکە بشڵەقێنە و پاشان بیخەرە ناو دەزگاکەوە.

٢- دەمەوانەکە بخەرە دەمتەوە.

٣- قوتوەکەیەکجار کەپس بکە بۆ دەرچونی ژەمیچك لەهەرمانکە.

٤- هەناسەیەکی قوڵ و هێواش وەربگرە.

٥- ماوەی ١٠ چرکە هەناسە مەدەو پاشان بەڕو دەمەوانەکە هەناسە بدە.

٦- جارێ دیکە هەاسە بدە بەڵام بەبێ کەپس کردنی قوتوەکە.

٧- دەزگاکە لە دەمت دور بخەرەوە.

٨- ٣٠ چرکە چاوەڕوان بەپێش ئەوەی کە ژەمی دووەم وەرگریتەوە.

ڕێگەی فرە هەناسەیی



١- هەنگاوەکانی ١تا ٣ ی سەرەوە هەڵبگرە.

٢- هەناسە هەڵمژەو هەناسە بدە بۆ ماوەی ١٠ جار لەگەڵ پارێزگاری کردن لەهەناسەی قەبارە سروشتی.

٣- دەزگاکە لەدەمت دور بخەرەوە.

٤- دەکرێ دەست بەجێ فو بکرێت بەفراوانکەرەکە دا بۆ جاری دووەم.

ووریایی دان

گەر دڵنیا نەبوویت لەڕێگەی بەکار هێنان ئەوا ڕاوێژ بە پزیشکێك یان دەرمان سازێك بکە.

پرسیارو وەڵام

ئایا تەنگەنەفەسی بە یەکجاری دەڕەوێتەوە؟

ئەمە هەر ئەو پرسیارەیە کە دایکان و باوکان سەبارەت بەمنداڵە دوچـار بوەکانیـان، پێـدە ێـت کـە زۆر بـەی منـدالأنی قۆنـاغی سەرەتایی لەتەنگەنەفەسی ڕزگاریان بێت، هەمیشە لە تەمەنی هەر زەکاریـدا ئـەم حاڵەتـە لای لاوان زۆر تـر بـلأوە و کـەمترە لای ئافرەتـەپێ گەیشتوەکان لـە چاو پیاواندا، ئەمە شمانای ئەوەنی یەکـە تەنگەنەفەسـی بەیـەکجاری وون بـووە گـەر بەشـێك لەنەخۆشەکان شکستیان هێناوە لەماوەی پێشکەوتوی ژیاندا. لای ئەو، تتان ئەمە لە ڕۆبەی بارو دۆخەکاندا ڕوو دەدات لەنزیك کاتی بێزار یدا.

هەندێ جار نیشانەکانی تەنگەنەفەسی گەڕاوە شوێن ئاخاوتنێکی جیاواز دەبێت لەو نیشانانەی کە لە منداڵیدا دوچاری دەبێت، لە زۆربـەی حاڵەتەکانـدا ناڵـە نـاڵ زیـاتر لـە منداڵیـدا بـلأوەو تەنگەنەفەسی و گیرانی سنگیش لای پێگەیشتوان زۆر تر بلأوە.

وە زۆربەی ئەو کەسانەی کە دوچاری تەنگەنەفەسی دەبن کاتێ کـە پێدەگـەن بەچـەند شێوەیەکی جیـاواز و بـە درێـژایی تەمـەنیان پـارێز گـاری پێـوە دەکـەن وە بەتـەواوی زۆر دیـاری یەکـە ڕێـژەی ئەوانەی لە تەنگەنەفەسی چاك دەبنەوە چەند، پاش دوچار بوانی پێگەیشتوانیش بەم نەخۆشی یە بەلأم دەکرێ کە بەڕێـژەی ٢٠٪ مەزەندە بکرێن.

ئایا تەنگەنەفەسی و چارەسەری زیان بەسی یەکان دەگەیەنن؟

دوچار بوان لەو بڕوایە دان کە سی یەکان جیاواز ن لە بۆری یەکانی هەوا لە کاتێك کە بۆریەکان بەشێکن لەسی یەکان.

لەلایەکی دیکەوە دڵە ڕاوکێ سەبارەت بەڕودانی زیانی درێژ خایەن کارێکی بانو بڕە گەر چارە سەری تەنگەنەفەسی نەکات ئەوا ڕەنگە بێتە هۆی ئەسلو کردنەوەی ڕێڕەوە هەوایی یەکان بەشێوەیەکی ناهەڵگەڕاوە ئەمەش بەهۆی زاڵ نەبوون بەسەر سوتانەوەدا بۆ نمونە، ئەو نەخۆشانەی کە جگەرە دەکێشن و هەڵمژەرەکەیان بەکار هاهێنن بەرێك و پێکی دوچاری زیانێکی ناهەڵگەڕاوەی سامناك دەبنەوە لەسی یەکانیاندا.

وە چارەسەری تەنگەنەفەسی زیان ناگەیەنێ بەسی یەکان بەلاّم ڕەنگە حەبی ستیرۆیدات بیچتە هۆی زۆرێك لە کاریگەرە لاوەکی یەکان هەروەك پێشتر باسمان کرد.

وە ئەگەر دۆخەکەمان وەك هەموان دەرگرت، ئەوا مەترسی پێ گەیاندی زیان بەخش بە نەخۆش گەورە ترە ئەگەر تەنگەنەفەسی یەکە بەبێ چارەسەر مایەوە لەوەی کە دەتوانی زاڵ بیت بەسەریدا.

ئایا چالاکی چارەسەر کەم دەبێتەوە

چالاکی دەرمانی چارەسەری تەنگەنەفەسی کەم نابێتەوە، وە ئەگەر هەستت کرد کە هەڵمژەرە حەوێنەرەوەکەت چالاکی کەم بۆتەوە ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ گەورە بونی تەنگەنەفەسی یەکەت نەك

بۆ نەمانی چالاکی دەرمانەکە، ئەو ژەمە دەرمانەی کە پزیشك بۆنی دیاری دەکات بچوکترە لە پێویست یان دەگاتە ڕێژەیەکی کەم بۆ ڕێڕەوە هەوایی یەکانی دنیا بەهۆی گەورە بوونی تەنگەنەفەسی یەکەو وە ئەگەر زانیت کە کارێگەری چارەسەرەکەت وردە وردەکەم دەکات ئەوا پیچویستە سەردانی پزیشك بکەیت بۆ هەڵسەنگاندنە وەی حاڵەکەت و دروست نی یەکە وەر گرتنی ژەمێکی دیاری کراو لە هەڵمژەرەکەت بێتە هۆی زیاد بوونی ئەو ژەمەی کە بەدرێژای کات پێویستت پیٚ یەتی.

ئایا تەنگەنەفەسی نەخۆشی یەکی گەڕاوەیە؟

نەخێر تەنگەنەفەسی نەخۆشی یەکی گەڕاوە نی یەو لە کەسێکی دیکەوە دوچار نابین.

ئایا غر کردن سامناکە؟

غر کردن هۆکارێکی کاریگەرە بۆ گەیاندنی دەرمان بەشێوەیەکی بەهێز بۆ سی یەکان، لەبەر ئەوە بۆ ئەو نەخۆشانە نەبیٚ کە دو چاری تەنگەنەفەسی سامناك بوون بەکار نایەت.

لەگەڵ ئەوەشدا هەندیٚ نەخۆش هەن کە غەر کردن بەکار دێنین بەبیٚ تاقیکردنەوەی شێوازەکانی چارەسەری دیکە پێش ئەوە لەکاتی بەکار هێنانیدا بۆ نۆبە بڕندەکان بەتەنها، و دەکریٚ کە غەر کردنەکان ژیانی نەخۆشەکان بپارێزن و دوریان بخەنەوە لە چونە نێو نەخۆشی نە، وە ئەم مەترسی یە لەکاتی پشت بەستنی زیاتر لە پێویست لە سەر غەکردنی بەهیچز لەبری داوا کردن هاوکاری

پزیـشکی دەردەکـەوێت کـە نـەخۆش هـەر خـۆ چـەند ژەمێکـی غەکراوی دوبارە وەردەگرێت، وە ڕەنگە ئەمە بێتە هۆی دەرکـەوتنی نیشانە زۆر سامناکەان و تەنانەت مایەی هەڕەشەن لە ژیان دەکریٚ کەئەمانە بکرێنە قوربانی ئەگەرچی نەخۆش بڕوات بۆبەشی کت و پڕی یان پەیوەندی بە پزیشکە کەیەوە بکات.

کاتیٚ کە نەخۆش چارەسەرێکی پرژێن کراوی دەدرێتیٚ بەڕێك و پێکی ئەو کاتە حاڵەتی زۆر مەترسیدار دەبێت و هەرگیز بەشێکی زۆری ئەو نەخۆشانە نەیان توانیوە دەست لەچارەسەر هەڵبگرن تەنها لەکاتی دەرکەوتنی چارەسەرێکی دیکە دانەبیٚ کە بەتەواوی گونجاوە بۆیان.

هەندیٚ جار دەکریٚ گوڕان لەبارو دۆخدا بێت وەك گواستنەوە بۆ ناوچەیەك یان وو لاٚتێکی دیکە یان دورکەوتنەوە لە هۆکاری پیشە یا بۆ چاك بوونی تەنگەنەفەسی بەشێوەیەکی لەبەرچاو وەلێرە شدا نەخۆش چی دی پێویستی بە غە کەرەکەی نابێت.

دیسان و لێرەدا، هەروەك لەبەکار هێنانی شێوەکانی چارەسەری هەڵمـژەری دیکـە دا هـەبوو. مانـای بـەکار هێنـانی چارەسـەرە غـە کەرەکان نی یە لە ژێر چاو دێری باشدا و پاشان تۆ پێویستیت بە چەند ژەمێکی گەورە ترو گەورەتر دەبێت بەدرێژایی ساڵ.

وەئەگـەر بـۆت دەرکـەوت کـە ئـە بەتایبـەتی دەسـتە بـەر دەبێـت ئـەوەش لەبـەر ەوەی کـە بەشـیاوی دەگەڕێتـەوە بـۆ گـەورە بـونی تەنگەنەفەسی یەکە نەك بۆ کاریگەری دەرمانە غەکراوەکە.